बालकों की सामान्य समस्याएं

लेखक
जमनालाल बायती
एम ए, एम एड, साहित्यरत्न, ए एन आई ई
भूतपूर्व प्राध्यापक
गांधी शिक्षक महाविद्यालय,
गुलाबपुरा (भीलवाड़ा) राज०

प्रमुख लेखक
डा० चन्द्रशेखर भट्ट
एम ए, पी एच डी

राजस्थान प्रकाशन
त्रिपोलिया बाजार,
जयपुर-२

❀ प्रकाशक
राजस्थान प्रकाशन
त्रिपोलिया बाजार
जयपुर-२

❀ संस्करण
प्रथम संस्करण, सितम्बर १९७२

❀ मूल्य
पांच रुपया (5 00)

❀ मुद्रक
माडन प्रिण्टर्स,
जयपुर-३

ग्रामुख

श्री जमनालाल वायती द्वारा लिखित पुस्तक "बालकों की सामान्य समस्यायें' मैंने ग्राद्योपान्त पढी। विभिन्न पत्र पत्रिकाओं मे समय समय पर प्रकाशित शैक्षिक एव बालको की समस्याओं से सम्बन्धित छब्बीस निबन्धो का यह एक सुन्दर सकलन है जो माता-पिताओं, अभिभावको शिक्षको तथा बालको को समान रूप से लाभप्रद सिद्ध होगा। विभिन्न निबन्धो के उपयुक्त चयन व सकलन करने मे श्री वायती के प्रयत्न प्रशसनीय हैं। इस सकलन से शिक्षा जगत मे कार्य करने वाले बन्धुओ का मार्गदर्शन होगा यह निर्विवाद सत्य है।

मुझे आशा ही नही अपितु विश्वास है कि लेखक को अपने इस लेखन प्रयास मे प्रेरणा व प्रोत्साहन मिलेगा ताकि भविष्य मे अधिक लाभप्रद साहित्यिक व शैक्षिक सामग्री प्रस्तुत करने मे समर्थ हो।

बीकानेर (राजस्थान)
दिनाक 17 जून 1972

डा० चन्द्रशेखर भट्ट
सयुक्त निदेशक (शिक्षा)
राज्य शैक्षणिक एव व्यावसायिक निर्देशन केन्द्र,
राजस्थान, बीकानेर

भूमिका

प्रस्तुत पुस्तक में समय-समय पर विभिन्न पत्र-पत्रिकाओ मे प्रकाशित कुछ लेख सकलित किये गये हैं । इन निब धो मे प्राय ऐसी छोटी छोटी सामान्य समस्याओ का विस्तार से विवेचन किया है कि जिन्हें प्राय साधारण कह कह कर विचार से परे समझा जाता है तथा कोई भी उन पर विचार करना महत्वपूर्ण नही समझते हैं । पाठको ने इन समस्याओ का किसी न किसी रूप मे सामना किया होगा— किसी का मानसिक तनाव बढा हुआ है, तो कोई मित्रा म मुँह खालन से शर्मात हैं, तो काई साइकिल की चाबी कही रख कर भूल जाने के स्वभाव से ही दु खी है, तो कोई गुमसुम सा लगता है–जैसे आशा की कही कोई किरण ही नही है। इसी प्रकार विभिन्न समस्याओ पर विचार किया गया है । जिनके सामने भी ये समस्याय आई हागीं, उन्हाने निवारण क लिए अपने तरीके से हल खोज लिया हागा । जगह जगह पर बिखरे इन्ही सभी उपयोगी हला का क्रमबद्ध तरीके स एक स्थान पर प्रस्तुत करन का प्रयास किया है । इस भाति सम्भव है, कुछ पाठका का पुस्तक म कोई मौलिकता दृष्टिगाचर न हो ।

निबन्धा के क्षत्र का देखत हुए पुस्तक शिक्षका, अभिभावको, विद्यालय परामशका शिक्षाधिकारियो आदि क लिए महत्वपूर्ण सिद्ध हागी । इसम भी काई सन्देह नहा कि प्रस्तुत पुस्तक जनसाधारण क लिए भी सामान रूप स उपयागी हैं । इस भाँति यह आशा की जाती

है कि पुस्तक बालको का विभिन्न परिस्थितियों मे व्यवहार समझने के लिए-बालक के विकास मे मदद करेगी एव उनको उत्तरदायी बनाने मे साथक सिद्ध होगी।

मैं पूज्य डाक्टर श्री चन्द्र शेखर जी भट्ट, सयुक्त निदेशक, शिक्षा, के प्रति हृदय से आभारी हूँ कि जिन्होने अपने व्यस्त कायक्रम मे से कुछ समय निकालकर पुस्तक पढी तथा आमुख लिखने का कष्ट किया। डा० भट्ट को इस पुस्तक से जोड कर मैं प्रसन्नता अनुभव करता हूँ। मैं श्रद्धेय श्री हरिमोहनजी माथुर IAS भूतपूर्व निदेशक, प्राथमिक एव माध्यमिक शिक्षा राजस्थान, का भी आभारी हूँ कि उन्होने इन लेखो को पुस्तकाकार मे प्रकाशन हेतु प्रोत्साहन दिया। मैं सब श्री सम्पादक, धर्मयुग (साप्ताहिक) बम्बई, भारतीय शिक्षा, लखनऊ, केरला जनरल ऑफ एज्यूकेशन त्रिवेन्द्रम्, ग्रोइङ्ग माउण्ड, नई दिल्ली, बालसखा, इलाहाबाद, राजस्थान गाइडेंस न्यूज लेटर बीकानेर, शुचि, बीकानेर, किशोर शिक्षा, पटना, शिक्षा दर्शन, ग्वालियर, प्रौढ शिक्षा, नई दिल्ली, समाज शिक्षण, उदयपुर, शिक्षा प्रदीप, भोपाल, का भी आभारी हूँ, जिन्होने अपनी पत्रिकाओ मे प्रकाशित लेखों को प्रस्तुत पुस्तक मे सम्मिलित करने की स्वीकृति प्रदान की। मैं उन सभी लेखका को तथा मित्रा का भी धन्यवाद देता हूँ जिनकी पुस्तको को पढ कर तथा जिनके विचारों से मैंने अपने ज्ञान मे वृद्धि कर इस पुस्तक के लिखने म प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मदद एव प्रोत्साहन प्राप्त किया है।

यह आभार प्रदशन करते समय मैं श्री प्रतापसिहजी सुराणा (भूतपूर्व सम्पादक, जनशिक्षण उदयपुर) को भी नही भूल सकता।

श्री सुराणाजी ने 'मूल्याङ्कन विधियो पर' आयोजित जनशिक्षण के विशेषाङ्क म बी एड कक्षा के (1964-65) सत्रीय कार्य मे से बिना जानकारी दिये मर निबन्ध को स्थान दिया तथा इस भांति उन्होने मुझे अपनी स्थिति स अवगत कराया। इस प्रथम प्रकाशन से प्रोत्साहन पाकर विभिन्न पत्रिकाओ को लेख प्रकाशन हेतु विचारार्थ भेजे कुछ ने पत्रिकाओ म स्थान दिया, कुछ ने लौटाय भी तथा गति क्रमश चलती रही।

यह आभार प्रदशन की टिप्पणी अधूरी ही कही जायगी यदि मैं इसमे मेरी धमपत्नी श्रीमती वीणा वायती को धन्यवाद न दू। श्रीमती वायती ने मुझे सदव कठोर परिश्रम करने की प्रेरणा दी है। हमारे व्यस्त दाम्पत्य जीवन मे भी उसने ऐसी व्यवस्था बनाये रखी है कि मुझे बराबर पढने लिखन का समय मिल सके। मेरी शक्षिक उपलब्धिया क लिए श्रीमती वायती का बहुत बड़ा योगदान है, उसके त्याग को भुलाया नही जा सकता।

मुद्रण का यत्र तत्र कुछ अशुद्धिया रह गई है, अत शुद्धिपत्र जोड दिया गया है। अन्त म मैं पाठको का बड़ा आभारी होऊगा यदि व पुस्तक के सुधार क सम्बन्ध म अपने अमूल्य सुझावो से अवगत करा सक।

बीकानेर (राज०)   *जमनालाल वायती*

□□

विषय सूची

आमुख — पृष्ठ संख्या

परिशिष्ट

हीनता

••

हीनता का अर्थ है अपने को दूसरो से अयोग्य समझना, उनसे अपने को छोटा समझना या अपने को दूसरो की अपेक्षा तुच्छ समझना। कई व्यक्ति किशोरावस्था से मृत्यु तक हीन भावना या हीनत्व के शिकार बने रहते हैं साधारण स्थितिया मे भी डरपोक एव शर्मीले बने रहते है वे अपनी क्षमताओ योग्यताओ ज्ञान एव स्थान के बारे मे बहुत ही निम्न प्रकार के विचार रखते है, उनमे आत्म विश्वास की कमी होती है तथा वे भावुक होते हैं। घबराइये नही, यदि आप भी इसी प्रकार के व्यक्ति हैं तो आपकी श्रेणी मे और भी कई व्यक्ति है। देखना यह है कि ऐसा क्यो होता है ? मनो विज्ञानवेत्ताओ का कहना है कि इस हीनता की जड़ें बचपन के अनुभवो से जुडी होती हैं। किसी भी व्यक्ति के लिए इसका जानना उतना सरल नही है जितना समझा जाता है। यह एक आतरिक अनुभूति है जो गूगे के गुड के समान है तथा केवल खाने वाला ही उसके स्वाद का अनुभव कर सकता है। कभी कभी वाह्य व्यवहारो से इसकी अभिव्यक्ति जानी जा सकती है। निरीक्षण विधि इसके लिए बडी उपयोगी सिद्ध होती है।

हीनता की भावना का प्रमुख चिह्न यह है कि व्यक्ति एकात प्रिय हो जाता है तथा किसी भी काम को करने के लिए अपनी असमर्थता प्रकट करता है। उसे अपनी क्षमताओ योग्यताओ तथा सम्भावनाओ पर विश्वास नही होता है तथा वह जिम्मेदारी लेने से सदैव मुह छिपाता है।

हीनत्व के विकास म शारीरिक एव मनोवैज्ञानिक कारण भी पर्याप्त हिस्सा लेते हैं। जसे—

(अ) व्यक्ति म अन्न दोष होना—लगडा काना हिगना बाउनिया। इससे व्यक्ति स्वय को दूसरो क सामने छोटा छोटा अनुभव करता है।

(आ) परिवार म सदैव माता पिता की निरथक ताडना सुनना या माता पिता द्वारा निकम्मा बताया जाना।

(इ) खेल कूद या सामाजिक उत्सवो समारोहो म भाग न लेना।

एसे व्यक्ति मित्र नही बना पाते तथा प्राय दिवास्वप्न देखते हैं। अनिवायत हीन भावना बुरी ही हो एसी बात नही है। हीनत्व क अच्छे व बुरे दोनो प्रकार के परिणाम हो सकते हैं। हीनत्व की मात्रा कम होने पर तथा समय समय पर उचित मार्गदर्शन प्रोत्साहन एव प्रेरणा मिलने पर कई एस काम भी व्यक्ति कर सकता है कि उसको ख्याति फल जाय। पर जब हीनत्व की मात्रा बढ जाती है तो व्यक्ति के लिए वह अभिशाप बन जाती है वह अन्तमु खी हो जाता है तथा जीवन म कुछ भी कर सकने का साहस ही नही करता।

ध्यान म रखने की महत्वपूर्ण बात यह है कि इस भावना में परिवर्तन लाया जा सकता है। अपनी कमजोरी के कारण ढूढने के बजाय यह अधिक अच्छा है कि काम सही एव उचित ढग से करना सीखे। यदि आप ढग स काम करते तो कोई कारण नही कि काम सही न हो। हीनत्व को सदव अनुभव करना या याद करना आवश्यक नही है। अन्य व्यक्तियो क साथ आपको अपने सम्बन्धो म अविश्वास नही होना चाहिए।

प्रथम आवश्यक बात यह है कि अपने कुछ सिद्धान्त बनाइये प्रकृति ने जो देन स्वास्थ्य व दिमाग सम्बन्धी आपको दी है, उस पर विचार कीजिये। उसके बारे मे भी विचार कीजिये जो आपसे कम प्रतिभावान् हैं। अपने वैयक्तिक गुणो के बारे म सोचिये।

आपके समान कोई भी अन्य व्यक्ति ससार मे नही है। जो कुछ आप दे सकते हैं, आपमे जो प्रतिभायें एव लक्षण हैं सबके सब समान मात्रा मे दूसरो मे नही है। आप जो दे सकते हैं तथा जिनकी अन्य व्यक्तियो को आवश्यकता भी है इसीलिये आपका महत्वपूर्ण स्थान है।

सवप्रथम आप अपने स्थान के बारे म निश्चित हो जाइये। इस दृढ विचार के साथ सदव अपना काय आरम्भ कीजिये कि 'मेरा अपना स्थान है मैं अन्य व्यक्ति की सहायता कर सकता हूँ।' रात्रि को सोने से पहले भी इन शब्दो को याद कीजिये। ये आपके बारे म सत्यताये हैं। स्थान का ज्ञान प्रकृतिदत्त गुण आदि का कसे विकास हो तथा कसे इनका प्रयोग किया जाय ? दनिक जीवन मे सदव ये आपके सम्मुख रहते हैं, आपको कुछ न कुछ योगदान करना है, आपको अन्य व्यक्तियो की जरूरत की पूर्ति करना है।

घूमने फिरने सोचने बातचीत करने का अपना क्षेत्र है इसमे आपका परिवार हो सकता है और आपके मित्र भी। आपको अपने कुटुम्ब के लिये विचार करना है। यदि आप परिवार के लिए कोई योगदान नही करते तो निश्चित है कि परिवार अधूरा है। परिवार के उत्तरदायी सदस्य के रूप मे अपना स्थान स्वीकार कीजिये। जब किसी विषय पर वाद विवाद हो रहा हो तो ऐसा कभी न कहिए कि मुझे कुछ नही कहना है। बातचीत करने का साहस कीजिये, कोई नई बात बताइये, परिवार के भले के लिए कुछ योगदान कीजिये।

ऐसी ही बात मित्रो के सम्बन्ध मे भी है। जब तक आप स्वय अपने स्थान के बारे मे निश्चित नही होगे, आपके मित्र आपकी स्थिति, मान, स्थान स्वीकार नही करेगे। अब तक आप प्राय उन पर निभर रहते आये है। अब तय कीजिये कि आप आत्मनिभर भी बन सकते हैं।

इसके पश्चात् आपको अपना क्षेत्र बनाना चाहिए। अधिक लोगो से सम्बन्ध जोड़िये सघ व परिषदो के सदस्य बनिये। ध्यान रखिये सघ व परिषद ऐसे हो जो मानवता के हित उपयोगी काय करते हो। मन्दिर म जाइये पर केवल उपस्थिति देने मात्र के लिए नही। वास्तविकता यह है कि प्रकृति प्रभु आपमे निवास करता है, इसके लिये उत्तरदायित्व स्वीकार कीजिये। समाज सेवा करने वाले किसी सघ परिषद या मण्डल से मित्रता कीजिये। उसके कार्यक्रम मे सक्रिय भाग लीजिये दूर या अलग थलग रहने की प्रवृत्ति छोडिये। आप अनुभव करेगे कि आप किसी अधिक अच्छे काम मे व्यस्त हो गये हैं। ऐसा करने से आपके मन मे विश्वास की वृद्धि होगी। अब आप अपने ज्ञान एव चातुर्य का विकास कीजिये और कोई अच्छा काय करने के लिए दृढ निश्चय कर लीजिए।

आप किन बातो या कार्यों म अधिक रुचि रखते है? यदि अब तक आप सभी काम अनिच्छा से करते थे किसी काम म रुचि नही है तो किसी एक काम मे रुचि बढाइये उसके विशेषज्ञ बनिये दक्ष बनिये उसके बारे मे जितनी अधिक जानकारी प्राप्त कर सक कीजिये आप उसके पारखी बन जाइये। ऐसा कौन होगा? आपके मन म यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है। इस सम्बन्ध म आप अधिक से अधिक पुस्तक पढिये, पर अच्छा तरीका यह है कि इस सम्बन्ध मे जानकार लोगो से सम्पर्क बढाइये ऐसा करने से आपके ज्ञान मे वद्धि होगी आप अधिक व्यवहार कुशल बनगे आप काय मे लग लोगो से प्रश्नोत्तर प्राप्त करके अपनी जिज्ञासा शान्त करगे। जिन लोगो के सम्पर्क म आप आ रहे हैं वे भी आपही के समान रुचि रखते है। उनकी सगत म आप अनुभव करेगे कि आपका जीवन समृद्ध हो रहा है।

एक कदम और आगे बढिये। जब आप मित्रता बढाते है तो मित्रो को पहचानिये कभी कभी पहल भी कीजिये। कभी कभी

मित्रा को चाय पर भी निमन्त्रित कीजिए। यदि आप अच्छे खिलाडी हैं तो आप अपने मित्रो से अपने साथ खेलने के लिए आग्रह कीजिये।

जो कुछ विचार या अनुभूति आपके पास दूसरो को देने के लिए है उसे उदारतापूर्वक दीजिये। प्रत्येक ऐसे अवसर का लाभ उठाइये जब आप लोगो के बीच आ सके, मित्र आपको जान सकें। ऐसा करते समय हमेशा यह याद रखिये कि मेरा अपना स्थान है, मैं अन्य व्यक्ति को मदद कर सकता हूँ।

इन सब तरीका से आप जीवन के प्रति उपयोगी दृष्टिकोण बना सकेंगे। देखिये सुझाव म कितनी शक्ति है। शायद यह सुझाव ही का दुष्प्रभाव है कि आप हीन भावना अनुभव करने लगे। किसी समय आपको किसी ने कहा होगा या ऐसा आभास दिया होगा कि आपकी कोई गिनती ही नही है, आप महत्वहीन व्यक्ति हैं, यही विचार आपके मन की अर्द्ध-चेतनावस्था मे घुस गया है और इसी वजह से आपने जीवन के प्रति प्रतिकूल दृष्टिकोण बना लिया है। इसका केवल एक ही उपचार है कि आप जीवन के प्रति उपयोगी वांछित दृष्टिकोण विकसित करें तथा इसी को पुन मन के अर्द्ध-चेतनावस्था मे जमा लें।

प्रत्येक विचार जो मानव मस्तिष्क मे आता है, मानव जीवन पर प्रभाव भी डालता है। इस वास्ते सदैव हमे अपने आस पास उपयोगी व वांछित विचारो को ही भटकने देना चाहिए।

अब आपको क्या करना है? अब आवश्यकता इस बात की है कि आप अपना जीवन दशन निश्चित करें। हर व्यक्ति का अपना अपना जीवन दशन हाता है। कुछ अ शो मे प्रकृतिदत्त गुणो से भी आप दशन बना सकते हैं। हर समय आपके दिमाग मे प्रतिकूल विचार आ सकते हैं। तत्काल उनकी जगह उपयोगी विचारो की प्रतिस्थापना कीजिये। जब कभी आप यह सोचें कि 'यह काय मैं नही कर सकता। तभी तत्काल इन शब्दो को दोहराइये कि जब मैं

वह काय कर सकता हूँ तो मैं यह काय भी कर सकता हूँ ।' सफलता आपके चरण चूमेगी ।

यह एक सामा य समझदारी की बात है कि यदि किसी व्यक्ति म अगदोष है तो उस चिढ़ाना नही चाहिए । उसे स्नेह दीजिये तथा समझाइये कि दोष के लिए उसकी कोई जिम्मदारी नही है यह उसकी शक्ति के बाहर की बात है, इसलिये व्यक्ति को दु खी नही होना चाहिए । उस इस बात स स तोष दिया जा सकता है कि अमुक अमुक व्यक्ति शारीरिक या अगदोष होते हुए भी महान हुए हैं ।

परिवार मे माता पिता को चाहिए कि व कोई एसा व्यवहार न कर जिससे बच्चे यह अनुभव करें कि वे निकम्मे हैं या तुच्छ हैं । उसके लिए अभिभावकों को बडा सजग रहना चाहिए । बच्चा को सदव ऐसी स्थिति म रहना चाहिए कि जहा वे सफलता का अनुभव कर सकें । बच्चो के अच्छे काम की प्रशसा भी करनी चाहिए, एसा करके भी हीनत्व की मात्रा मे कमी लाई जा सकती है ।

अभिभावको के समान ही ऐसे बच्चो के साथ व्यवहार करन म अध्यापको का भी महत्वपूर्ण स्थान है । बालकों को शिक्षण के समय कक्षा मे शिक्षको का स्नेह मिलना चाहिए । किन्तु ध्यान रखिये ऐसा करने स अ य बच्चो के मन मे ईर्ष्या पदा न हो जाय । कक्षा म उसे ऐसे काय करने को कहा जाना चाहिए जिनमे उस रुचि हो तथा सफलता से कर भी सक । धीरे धीरे शिक्षक को हीन भावना वाले बालको मे महत्वाकाक्षा का विकास करना चाहिए । सम्मेलन या सभा या उत्सव मे उनके काय की प्रशसा भी उपयोगी सिद्ध होती है । बच्चा स्वय अपना स्थान, महत्व योग्यता एव क्षमता समझने लगता है विश्वास करने लगता है तथा सबका स्नेह भाजन बनने के लिये अच्छा बनने की कोशिश करता है । धीरे धीरे उसम आत्म विश्वास की मात्रा बढेगी तथा एक समय आयगा कि यह हीन

भावना या हीनत्व से मुक्ति पा लेगा। व्यक्तित्व के निर्माण मे शिक्षक का अद्वितीय स्थान है।

अब देखिये आपको इन बातो के लिए दृढ रहना है।

जब आपने तय कर लिया है कि किसी एक काम म रुचि बढानी है तो फिर उसके बारे मे जितना अधिक जान सकें, जानने का प्रयत्न कीजिये। ऐसा करने से आप दूसरो से अधिक जानकर प्रतीत होंगे। इसी को श्रीगणेश मानिये। आप कुछ बातो मे बहुत अच्छे जानकार हैं उनमे आप योगदान कर सकते है। इस समय आपकी आवश्यकता है।

हमेशा इन शब्दो को याद रखिये तथा इन्ही शब्दो के साथ प्रतिदिन का काय शुरू कीजिये—'मेरा अपना स्थान है, मै अन्य व्यक्ति की सहायता कर सकता हूँ।' सोने से पहले भी इन शब्दो को दोहराइये। कुछ ही समय मे आप देखेंगे कि आप मे आत्म विश्वास जग गया है।

भगवान पर विश्वास कीजिये—आगे बढिये—पाव पीछे न रखिये। यदि भगवान ने आपको महत्वपूर्ण बनाया है और भगवान् सर्वशक्तिशाली है तो उसकी राय मे मतभेद पैदा करने वाले आप कौन होते हैं? वास्तविकता यह है कि आप ससार मे है और ससार का प्रत्येक व्यक्ति आपसे भिन्न है—यही क्या आपके लिए कम महत्वपूर्ण है? इस विचार को आप अपने मन की अर्द्ध चेतनावस्था मे जमा लीजिये। यही आपके हीनत्व एव आत्म विश्वास की कमी के निवारण का उपचार है।

इन्ही तरीकों से आप आत्म विश्वास प्राप्त करेंगे तथा कुछ ही समय मे आप देखेंगे कि आपका जीवन समृद्ध एव खुशहाल बन गया है।

•••

शर्मीलापन

आपने कई वार देखा होगा कि कई बच्चे अपनी माँ की गोद में छिपे रहते हैं सहपाठियों द्वारा बुलाये जाने पर रसोईघर में भाग जाते हैं किसी से बोलने में हिचकिचाते हैं स्कूल जाने पर कक्षा के कमरे में गुमसुम बैठे रहते हैं खेल के मैदान में मित्रों से बात करने में डरते हैं, प्रार्थना सभा से चुपचाप भाग निकलते हैं ऐसे बच्चों को शर्मीले बच्चों की संज्ञा दी जाती है।

केवल बच्चे ही नहीं कई वार वयस्क भी शर्मीले पाये जाते हैं तथा उन्हें इस बात की जानकारी भी नहीं होती है अधिकांश व्यक्ति अनजाने में शर्मा जाते हैं। किसी शत प्रतिशत बाह्यमुखी व्यक्ति का पाया जाना नितांत कठिन है जिसे अपने मित्रों से मिलने में कभी कोई कठिनाई न हो।

कोई भी शर्मीला व्यक्ति बड़ी कठिनाई से यह विश्वास करता है कि सामने वाला व्यक्ति भी शर्मीला ही है। कुछ व्यक्तियों की आदत ही सामने वाले व्यक्ति को भिन्न रूप में देखने की हो जाती है। वह मानता है कि अन्य व्यक्ति बिना किसी प्रकार की असुविधा के मित्रों के साथ व्यवहार कर सकते हैं। शर्मीले व्यक्ति अन्य मित्रों को समाज के उपयोगी सदस्य के रूप में देखते हैं तथा स्वयं को उस मछली की तरह जो पानी से बाहर पड़ी हो।

इस प्रकार के तीव्र शर्मीलेपन पर काबू पाने के पूर्व इसे समझना आवश्यक है। इसके लिए आवश्यक है कि व्यक्ति के पिछले जीवन वृत्त का विश्लेषण किया जाय। इस विश्लेषण से पता लगेगा कि व्यक्ति में कहाँ, कैसे शर्मीलेपन का जन्म हुआ?

इसके लिए कई व्यक्ति अपने माता पिता को दोषी ठहराते हैं। यह सही है कि सभी माता पिता समान नही होते, बुद्धिमान व मूर्ख, दयालु व कठोर सभी तरह के माता पिता मिलते हैं। कुछ माता पिता बच्चो की बहुत परवाह करते है कुछ बच्चो के प्रति बडे लापरवाह दीख पडते हैं कुछ बच्चा को पूर्ण स्वतन्त्रता दे देते ह। ता कुछ बच्चो को पूर्ण एव कठोर नियन्त्रण मे रखते ह। ये सब बातें शर्मीलेपन के विकास मे मदद करती हैं। बच्चा मे शर्मीलेपन के विकसित होने के और भी कई कारण हो सकते ह। जैसे बच्चो का माता पिता द्वारा अनचाहे बच्चा की तरह पालन पोषण करना, बच्चो का अत्यधिक लाड-प्यार म पालन पोषण करना, कही आने जाने न देना मा बाप धनी हुए तथा बच्चे को कही आना जाना पडा तो नौकर साथ कर दना, निधन माता पिता द्वारा बच्चो की जरूरतें पूरी न कर पाना, फलत अपने बच्चे को असुरक्षित समझना, माता पिता द्वारा अपन मित्रा के सामन बच्चो का झिडकना, माता पिता द्वारा घर पर तथा शिक्षका द्वारा शाला मे बच्चो को करने के लिए कोई महत्वपूर्ण काम न सौपना बच्चो मे कोई अङ्ग दोष होना बातचीत करते समय घबराना तथा उत्सव एव समारोहा मे मित्र मण्डली मे सम्मिलित न होना, आदि आदि।

पर इस वक्त क्या होने वाला है? यह शर्मीले व्यक्तियो पर निभर करता है न कि शर्मीले व्यक्तियो के माता पिता पर। शर्मीलापन वास्तव मे एक ध्व सक घटक है। इसके बीज प्राय उस समय पनपन लगते ह जबकि व्यक्ति स्व' के प्रति अधिक जागरूक होने लगता है। हम प्राय अन्य व्यक्तियो को अपने मे रुचि लेत देखकर म ताप कर लेते है प्रत्यक व्यक्ति बचपन मे माता पिता के साथ रहे ह माता पिता प्राय अपने सम्बन्धियो एव मित्रो से मिलते जुलते रहते थे। पर क्या आप अब भी यह कल्पना करते हैं कि जिन व्यक्तिया से आप मिलते जुलत है वे सब आपके कार्यों मे तथा आपमे रुचि रखते ह। आज हर व्यक्ति अपन कामा में बहुत व्यस्त है

उसक पास अपन साथियो को [illegible] क लिए उनस बात करन क
लिए समय नहा है।

शर्मीलेपन क विकसित हान का एक कारण यह भी हो सकता
है कि व्यक्ति यह विश्वास करन कि उसक साथियो का उसकी
आवश्यकता ही नहीं है। ऐसा तब भी हो सकता है जबकि माता
पिता का व्यवहार बहुत कठोर हो। हर माता पिता अपन बच्चा
को योग्य बनाना चाहत ह और जब बच्च उनकी आशाआ को पूरा
नहीं कर सकते या आशाआ क अनुसार नहीं बन सकत तो व अपना
असतोष छिपा नहीं पात ह तथा बच्चा की कमिया को स्वीकार
नहीं करते ह।

इस व्यक्ति को किसी की आवश्यकता नहीं है या इस
व्यक्ति के साथ किसी प्रकार का सम्बन्ध न रखिय ऐसा भी सत्य नहीं
कहा जा सकता। ज्या ज्या बच्चा बडा होता चलता है वह अपना
क्षेत्र बनाता चलता है। व्यक्ति जब साथिया स विमुख हो जाता है
या पिछड जाता है तो समझिये कि उसन अवसरा का लाभ नहीं
उठाया। वास्तव मे व्यक्ति चाहता यह है कि मित्र लाग उस प्रकाश
म लाए" वे कह कि बाहर आइये हमारे साथ रहिये आपसे मिल
कर हम प्रसन्नता होती है हम चाहत है कि अपनी मित्रता बनी
रहे।' कुछ व्यक्ति अपन साथिया स इस भय स मिलना छोड दते
ह कि साथी लोगो की उन पर जान क्या प्रतिक्रिया हो?

हम अपने आप म केन्द्रित रह कर मित्रो की संख्या नहीं बढा
सकते है। शर्मीले व्यक्तियो को अपना साहस बटोरना चाहिए तथा
मित्रो स मिलने के लिए निकल पडना चाहिए। लगातार भेट बहुत
उपयोगी सिद्ध होती है। मित्रो स मिलने पर सामान्य हितो की बात
कीजिए। इससे आप मित्रो के और अधिक निकट आयेग तथा
ऐसा करने स आप एक दूसरे को अधिक वास्तविकता स पहचान
सकेगे।

यदि आप मित्रो से मिलते है तो आश्वस्त रहिए, सहज बनिये। मित्रो को आपसे बहुत अधिक आशा हो, ऐसी बात भी नही है। व्यक्ति को यह भी याद रखना चाहिए कि कोई घंटा आपकी बात सुनते रहने का अभ्यासी नही है, आप जिन व्यक्तियो से मिलते है वे भी अपने ही समान मित्र होने चाहिए जो आपको स्वीकार कर सकें। बातचीत करते समय बहुत अधिक उत्सुकता नही दिखानी चाहिए और न ही बहुत अधिक गोपनीयता। यह सम्भव है कि मित्रो से बात करने मे आप कोई कठिनाई महसूस करें आप वातालाप जारी न रख सके। यदि ऐसा है तो आप समझिये कि आप कृत्रिमता बता रहे हैं यह उचित नही है।

जब मित्रो से बातचीत करते है वार्तालाप चल रहा होता है तो इस प्रकार के दृष्टिकोण की आवश्यकता नही है। कई व्यक्ति आपकी सहायता के लिए तैयार है। यहा तक कि यदि हम शात रह कर किसी एक व्यक्ति की ही बात सुनना चाहे तो भी ऐसा नही कर सकते क्योकि उसी वक्त कई अन्य व्यक्ति भी बोलने का आग्रह करते है।

इससे डरिये नही कि वार्तालाप करने का गुण न होने पर आप समाज मे पिछड जायेगे। निश्चय मानिए कि यह स्थिति अधिक समय तक नही रह सकती। जिस बात को कहने सुनन की आवश्यकता है, उस पर यदा कदा टिप्पणी कीजिए तथा जभी भी आप अपनी राय बना सके, 'हाँ' या 'नही' कहते रहिये। प्रयत्न कीजिए कि आप मित्रो के साथ काय कर सकें। आप अपने आपसे बहुत अधिक भी न उलझिये। सम्भव है, अन्य व्यक्ति भी आपसे बात करने के लिए उत्सुक हो। यदि ऐसा है तो उन्हे ऐसा करने का अवसर दीजिये।

जब आप यह अनुभव करें कि समाज के बीच मित्रो मे उठने बैठने के लिए कठोर परिश्रम की जरूरत नही है। तब समझिये

किला फतह हो गया है। असुविधा अनुभव करने पर शर्मीले व्यक्ति सदव ही यह नही सोचते ह कि वे साथियो के हाथो म कठपुतली मात्र हैं। मिलने वाले अधिकाश व्यक्ति मित्र बनाने के लिए तैयार रहते ह, इसलिए चिन्ता छोडिए तथा उनके साथ हिल कर मिलने की आदत डालिये।

सुसज्जित बच्चा एव व्यक्ति परिवार एव राष्ट्र की बहुत बडी सम्पत्ति है। बच्चो के प्रकृतिदत्त गुणो का पूर्ण विकास होना ही चाहिए। शर्मीले बच्चो को देखकर शिक्षको एव माता पिता को निराश होने की आवश्यकता नही है, पर आवश्यकता है सुधार के लिए काय करने की। बच्चो मे विकसित होने वाले शर्मीलेपन को इन तरीको से रोका जा सकता है।

शर्मीले बच्चो को पारिवारिक कार्यों म भाग लेने का मौका दीजिए। उनसे साधारण वस्तुए बाजार से मगवाई जा सकती हैं उदाहरण के लिए सब्जी आदि। घर पर उन्हे रुपय पसे का हिसाब रखने को कहा जा सकता है, इससे वे अपने को उत्तरदायी अनुभव करगे।

जब भी कोई सामाजिक उत्सव हो बच्चो की राय जानिये उनसे काम करवाइए, उनको जागरूक बनाइये। उन्हे मित्रो व रिश्तेदारो के बीच बोलने का अवसर दीजिए अधिकाधिक सम्पर्क बनाने का मौका दीजिए, उन्हे बातचीत मे शामिल कीजिए इससे उनकी झिझक मिटेगी। किसी विषय पर बच्चे को ज्ञान है तो उस पर उससे बातचीत कीजिए।

शर्मीलेपन के निवारणार्थ विद्यालय का योगदान भी बडा महत्वपूर्ण हो सकता है। शर्मीले बच्चो के भी अपने मित्र तो होते ही है उन्हे अपने मित्रो के साथ खेलने का अवसर दीजिए। कबड्डी खो-खो फुटबाल आदि खेलो म खूब कूदने फादने तथा दूसरो से मिलने जुलने के अवसर मिलते ह। उन्हे उत्सव के समय मच पर

आने की प्रोत्साहन दीजिए। २६ जनवरी के वाल मेले पर उन्हें विभिन्न प्रकार का काम सौंपा जा सकता है। १५ अगस्त के अवसर उनमें काम बँटवा कर उन्हें सजग बनाया जा सकता है। इसी प्रकार बच्चों को अन्य पर्वों एवं जयन्तियों पर भी कुछ न कुछ काम दिया जा सकता है। बच्चों को समूह में काम करने का अवसर दीजिए।

धैर्य धारिये आराम कीजिए। कोई तस्वीर अपने मस्तिष्क में बनाइए अपने जीवन का कुछ रमणीय घटनाओं को याद कीजिए। इन घटनाओं का याद करना इसलिए भी आवश्यक है कि इन्हीं में से कुछ घटनाओं ने आपको शर्मीला बनाया है। अपनी पिछली सब असफलताओं को भूल जाइए। जब आप इन सब बातों को अपने दिमाग में दूर कर देंगे तो आप अपने को मनोवैज्ञानिक दृष्टि से दोषमुक्त अनुभव करेंगे। 'आप समर्थ हैं आप सब तरह से योग्य हैं। इस प्रकार की नई विचारधारा, नया दृष्टिकोण-अपने आप में पैदा कीजिए। एक समय आयेगा तब आप पायेंगे कि ये बातें तथ्यतः सही हैं। अपनी पहुँच योग्यता एवं गुणों का सही सही मूल्याङ्कन कीजिए। जहाँ भी आप दूसरों की राय से सहमत हैं या असहमत हैं इसे प्रकट कीजिए। सबके साथ भद्रता पूर्ण एवं शालीनता से व्यवहार कीजिए। मित्रों को प्रभावित कीजिए तथा उनकी आवश्यकता एवं रुचि का भी ध्यान रखिए। अपने आपको भूल जाइये तथा अपने आप पर केन्द्रित होने के बजाय मित्रों के लिए रुचिप्रद एवं विनोदपूर्ण वातावरण प्रस्तुत कीजिए। यही ठोस एवं प्रभावी उपाय है। इन्हीं बातों पर व्यवहार कर क्रमशः आप देखेंगे कि आप में आत्मविश्वास जग रहा है तथा आपसे शर्मीलापन एवं कायरता कोसों दूर भाग गई है।

मानव जीवन को विनाश की ओर ले जाने वाले खतरनाक तत्वों में से ईर्ष्या एक है इससे व्यक्ति अधी बन जाता है तथा इससे उसकी बड़ी हानि होती है। ईर्ष्या की जड़ें जितनी गहरी जमी हुई होगी, उतना ही उसका निवारण कठिन होगा क्योंकि ईर्ष्या को आसानी से समझा नहीं जा सकता है।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक मेक्डूगल के अनुसार "ईर्ष्या अपना पूरा चमत्कार वहां बताती है जहां स्नेह हो जहां उत्तेजनकारी स्थितियां हों, जिससे मनोभावनाएं भड़क सकें। ऐसा केवल एक व्यक्ति, उसकी स्थिति व उसके कार्यों से ही नहीं हो सकता बल्कि इन सबका एक साथ घटने से ऐसा होना सम्भव है।

एक तरह से ईर्ष्या गर्व का ही दूसरा रूप है। कई बार हम देखते हैं कि व्यक्ति धनी चतुर तथा सुन्दर होने पर गर्व करते हैं पर वास्तव में वे न तो धनी ही हैं न चतुर और न सुन्दर ही। वे अपने को अन्य व्यक्तियों से धनी, चतुर व सुन्दर मानकर कार्य करते हैं तुलना करके वे लोग गर्व अनुभव करते हैं। इस प्रकार के व्यक्तियों की जब दूसरे लोगों से भेंट होती है जो उनमें अधिक धनी चतुर व सुन्दर होते हैं तो वे ईर्ष्या करने लगते हैं। तभी व्यक्ति क्रोधी तथा दूसरों का विरोधी भी बनता है।

ईर्ष्या का विश्लेषण करना आसान कार्य नहीं है। जब तक (कोई यह न समझ ले कि ईर्ष्या क्यों की जा रही है ईर्ष्या का सही रूप में नहीं समझा जा सकता।

कभी कभी ईर्ष्या एकान्त अनुभव के रूप में देखी जा सकती है पर मूलत यह मानव चरित्र में ही पाई जाती है। किन्हीं विशेष

स्थितियो मे कोई व्यक्ति ईर्ष्यालु बन सकता है, क्योकि ईर्ष्या उसका लक्षण बन गया है। विशेष प्रकार की स्थितियो मे किसी लडकी विशेष से शादी न कर पाने मे या पदोन्नति प्राप्त न कर पाने से, किसी भी व्यक्ति की पूरी धारणा ही जीवन के प्रति, अपने साथियो के प्रति व अपने प्रति बदल जाती ह।

हम मे से अधिकाश व्यक्ति इन बातो के शिकार रहे हैं। व्यक्ति बडी वेदना व पीडा अनुभव करते हैं जबकि उनके साथ अ याय किया जाता ह। ये स्थितिया पीडादायक हो सकती हैं। जहा ईर्ष्या है, वहा कभी भी अ तरात्मा की शुद्धता नही हो सकती। ईर्ष्या मे हम किस प्रकार बचें, इसके लिए माग ढूँढना चाहिए।

ईर्ष्या का दृढता से सामना कीजिये—

यह आसान नही ह कि व्यक्ति अपने भावो पर अधिकार पा सके। कई समझदार व्यक्ति अपने उन क्षणो को याद करके लज्जा अनुभव करते हैं जबकि उनके भावो ने उन पर काबू पा लिया है। ईर्ष्या का परीक्षण करना आसान कार्य नही है पर यदि वास्तव मे हम परीक्षण कर सकें तो साहस से इसका मुकाबला किया जा सकता है।

कुछ सयोग सृजनात्मक शक्ति का नाश करने वाले भी होते हैं जो पूणत नकारात्मक व्यथ, अनुत्पादक एव हानिप्रद होते हैं। वे लशमात्र भी ऐसा काम नही कर सकते जिस पर हम गव कर सकें। वे सभी तरह से ध्वसकारी होते हैं। वे सावेगिक रूप से हमे असतुष्ट बना देते हैं। यह मौलिक आन द मे विघ्न डालने वाले कारणो म से एक कारण है। ईर्ष्यालु व्यक्ति न कवल दूसरो से ही लडाई झगडा करता ह वरन् वह स्वय से भी लडता है। इस भाति व्यक्तिगत असतुष्टि के कारण ईर्ष्या का ज म होता है। इन असतुष्टि के कारणो से व्यक्ति सुधार की ओर भी मुड सकता है लेकिन उस असतुष्टि मे, जो ईर्ष्या

से भरी हुई ह, सुधार की कोई गुंजाइश नहीं है। कुछ भी हो, ईर्ष्या से मानव के सामान्य आनन्ददायी सम्बन्ध अधिक समय तक बने नहीं रह सकते ह।

मधुर सम्बन्ध बनाने के आधार ह— अन्य व्यक्तियों के प्रति आदर भाव उनके अधिकारों के प्रति सम्मान माता पिता की बच्चों को स्वतन्त्रता से बढ़ने देने की इच्छा, पति पत्नी का पृथक पृथक व्यक्तित्व समझना यद्यपि वे विवाह सूत्र से दूध म पानी की तरह मिल गये ह। य कुछ ऐसी विचारधारायें ह वृत्तियाँ हैं जिनमें ईर्ष्या को स्थान नहीं मिल सकता।

ईर्ष्यालु व्यक्ति के साथ सदैव यह रोग रहता ह कि वह अपने ही अन्दर निगाह डाले रहता ह। अन्य व्यक्तियों तथा उनकी सफलताओं पर ऊटपटांग निगाह रखता ह। यदि अन्य व्यक्ति किसी भी रूप मे उससे श्रेष्ठ है तो वह उनकी श्रेष्ठता सदव किसी अवाछनीय तत्व से या पक्षपात से या इसी प्रकार की अन्य किसी बात से जोड़ता ह।

ईर्ष्यालु व्यक्ति जहा सम्मान देना चाहिए नहीं दे सकता। इसी भांति वह अन्य व्यक्तियों की सेवाओं की या सफलताओं की सराहना नहीं कर सकता। यदि किसी व्यक्ति का ईर्ष्या से मुह नीचा है तो उसे व्यक्ति की, उसकी सफलताओं को समझना चाहिए। हमें व्यक्ति के कार्य की सफलता की सराहना करने की कला सीखनी चाहिए हमे गुण देखते ही पहचानना चाहिए। उदाहरणार्थ, एक सच्चा चित्रकार अन्य चित्रकार के चित्रों पर कभी ईर्ष्या नहीं करेगा क्योंकि वह अन्य काम करने की अपेक्षा सुन्दर चित्र बना सका है। चित्रकार के रूप में उत्तम गुणों की उस सराहना करनी चाहिए तथा साथी की सफलताओं पर उस सम्मान प्रदर्शित करना चाहिए।

मित्र से अच्छा बनने का प्रयत्न करना चाहिए लेकिन कोई आवश्यक नहीं है कि इससे उसमें ईर्ष्या पैदा ही हो। कोई भी तो

अपने काय के प्रति श्रद्धा रखता ह काय की पूजा करता है, चाहे यह कला हो या सगीत या साहित्य, उसे न केवल काय को श्रद्धा से देखना ह बल्कि उसमे चतुराई भो प्राप्त करनो है। यदि ऐसा ह तो वह केवल अपने मे (न कि कला में या न कि सगोत मे) रुचि रखता है।

किसी भी काम या आदश के प्रति दद भरी श्रद्धा पैदा करने के लिए, अच्छा काय करने के वास्ते, जब भी वह उत्तम गुण देखता ह उनकी सराहना करता ह। वह दूसरा की आलोचना नही करता ह वरन् उनसे सीखने को उद्यत रहता ह। अपने जीवन मे से ईर्ष्या का मूलोच्छेदन करने के लिए ये अच्छे तरीक ह।

साथियो की एव उनके गुणो की प्रशसा कीजिये—

दूसरा से सीखने की इच्छा के साथ ही साथ सहकारिता भी सीखी जा सकती ह। व्यापार व्यवसाय क क्षेत्र मे जो कुछ प्रतियोगिता के लिए कहा जा सकता ह उसमे अधिक सहकारिता के लिए भी कहा जा सकता है। सहकारिता अधिक लाभदायक तरीका ह।

प्रतियोगिता आखिरकार प्रतियोगी की समाप्ति पर निभर ह। इसके विपरीत सहकारिता चारा ओर मे प्राप्त सभी साधनो एव भेंटो पर निभर ह और उन सबका अधिक से अधिक व्यक्तियो क भले के लिए प्रयोग करने पर निभर है। यदि खेल की एक टीम मे एक व्यक्ति भी ईर्ष्यालु ह तो खेल सहयोगी भावना से मधुरता के साथ नही खेला जा सकता।

हमे यह सीखना चाहिए कि विश्व क भले के लिए मानव कल्याण क लिए, पुरुषो व महिलाओ को समुदाय के प्रति दयालु होना चाहिए, उनके साधना का ध्यान रखना चाहिए, अपने पद का ध्यान रखना चाहिए दूसरो के सहयोग का मूल्य आकने को तत्पर रहना चाहिए। इससे ईर्ष्या का जन्म असम्भव हो जाता है। **इससे**

सामा य उद्दश्य का ज्ञान हाता ?, जा वि गयक लिए वन्य मगागे हृ, भला हृ।

जोवन मे सहकारिता का स्यान समझिये—

अब तक जो कुछ वहा गया ह उम सार रूप मे या वताया जा मकता ह कि दूमरो की उत्तमता क आगे केवल प्यार ही एक मात्र उपचार ह। प्यार से मतलब माथियो क लिए प्यार।

ईर्ष्यालु व्यक्ति कई वार कहना ? कि उसमे ईर्ष्या अपने साथी के प्रति महान प्यार की वजह स पदा हुई ह। कि तु यदि वह ईमानदार ह तथा सुलझेहुए विचारो का है तो वह स्वीकार कर लेता है कि ईर्ष्या उसके प्रति स्वार्थी विचारा क कारण पैदा हुई ह।

सही प्यार केवल भवग ही नही ह वलिक दूमरा क प्रति भले की कामना भी इसी मे सयुक्त है। जो कुछ ईर्ष्यालु व्यक्ति कहे वह व्यक्ति केवल इच्छा करत है अपने स्वय के भले की।

यदि कोई व्यक्ति ईर्ष्या वश है ?' यह समभने अनुभव करले तो उसके भयकर कुपरिणामो मे वच सकता है। वाईविल के अनु सार पूर्ण प्यार मे (भी) डर छिपा हुआ है और (अ त मे) ईर्ष्या वास्तव म एक प्रकार का शक्तिशाली डर ही है।

•••

निराशा रोग एव उपचार

••

निराशा' शब्द ही पीडादायक है। निराशा की प्रकृति तथा इसके कारणा को जानना भी आसान नही है। निराशा का प्रभाव थकान, असतोप चिडचिडेपन तथा उदासो लाने वाली वस्तुओ के साथ साथ प्रकट होता है।

पूव इसके कि इस सम्बन्ध मे आप कोई उपचारात्मक कदम उठाएँ यह निश्चय कर लीजिए कि इसकी जड शारीरिक नही है। यदि एक बार आप व आपके डाक्टर यह तय करलें कि इसका कारण शारीरिक नही है तव इसका उपचार कवल आप ही पर निभर है। इसका इलाज आप जितना कठिन समझ रहे ह शायद उतना कठिन भी नही है।

निरीक्षण कीजिये—

कोई व्यक्ति जब अपने को निराश पाते है तो शीघ्र ही उपचार भी कर लेते हैं। वे सोचते हैं– म किस प्रकार दूसरो की ओर देखूँ, वह कितना भाग्यशाली है? उसे शीघ्र ही निराशा के लिए कोई उपचार करना चाहिए।' यह निश्चित रूप से एक सोचने का उपयोगी तरीका है। यद्यपि कई बार हमारे प्रयत्न स्वय को देखकर हँसने के बाद समाप्त हो जाते ह।

क्षण भर के लिए खडे रहिए तथा सोचिए। अधिक से अधिक या बार बार निराशा का अनुमान लगाना हानिप्रद है। ऐसी स्थिति म प्रस न रहने का प्रयत्न कीजिए, मुस्कराइये। फिर से सोचिए तथा देखिये कि आपका कैसा अनुभव हो रहा है? फिर मुस्कराइए तथा मुस्कराने का विश्लेषण कीजिए। इससे आप

किसी महान मनोवैज्ञानिक का सत्य ही कहना है कि 'सुधार के लिए आप श्रम तोष अनुभव कीजिए उन्हें आमन्त्रित कीजिए पर साथ ही आप इतना म ताप भी अनुभव कीजिए कि आप प्रसन्न रह सकें।' यदि व्यक्ति अपनी क्षमताओं तथा आवश्यकताओं के वास्तविक स्तर का अनुमान लगा सके तो वह प्राप्त की गई सफलताओं के स दर्भ में बहुत कम निराश होगा। जब निराशा दीखती है तो व्यक्ति सजगतापूर्वक जीवन व्यतीत करते हुए कुछ अ शो तक सार्वभौमिक अनिवार्य मानकर स्वीकार करना चाहिए।

निराशा को क्षणिक मानिये—

निराशा से गम्भीर रूप में पीडित व्यक्ति के लिए मुख्य कष्टदायक यह बात है जो कुछ वे करते हैं, उसके लिए वे बहुत चिंतित रहते हैं, बजाय यह सोचने के कि उन्हें क्या करना चाहिए। लाखों सामान्य व्यक्तियों के सुखी जीवन का रहस्य ही यह है कि वे भावनाओं को गौण स्थान देते हैं। उनके दृढ निश्चय के अनुसार कर्तव्य प्रथम स्थान पर है तथा कार्य किया ही जाना चाहिए।

यह उनकी मौन वीरता नहीं है। इस भांति व्यक्ति की भावनायें उचित स्थान प्राप्त करती हैं तथा वे अनुभव प्राप्त करते हैं कि उन्हें कई कार्य करने होते हैं। सम्भव है उनमें से कुछ वे करना पसन्द न भी करें। इस प्रकार यह एक परिपक्व विचार है। जबकि कुछ व्यक्ति अपने को क्षम्य समझते हैं तथा कई व्यक्ति कई समस्याओं व कठिनाइयों से अपने को पीडित पाते हैं जो निराशा के शिकार होने वाले होते हैं। इसलिए महत्वपूर्ण यह है कि व्यक्ति जब निराशा अनुभव करें तो उसे जागरूकता के साथ उपचारात्मक प्रयत्न करना चाहिए जिससे कि वह शीघ्रता से विजय पा सके।

अपनी परिस्थितियों की अपेक्षा अपने लिए सोचिये

कई बार आप व्यक्तियों को यह कहते सुनते हैं निराश हैं। जिन परिस्थितियों में आप रह रहे हैं या जि

को सामना करना पड़ रहा है उसका निश्चय करें। कर सकते पर उन परिस्थितियों से उत्पन्न विचार धारा का निर्णय आप पर है। इसलिए बुद्धिमानी इसी में है कि उन मन की जा सकने वाली वस्तुओं या परिस्थितियों पर ही ध्यान दें और अजय वस्तु को सोचने विचारने के क्षेत्र में हो न आने दें। क्योंकि पुरानी कहावत के अनुसार कठिनाइयों में ही वास्तविक बुद्धिमानी छिपी है।

कठिनाइयाँ व्यक्ति में साहस निश्चय का प्रकाश पैदा करें, यह बहुत कुछ व्यक्ति पर ही निर्भर करता है।

उपयोगी चिन्तन में व्यस्त रहिए—

प्रत्येक निराशा में आशा की एक किरण भी होती है। जैसे—डर साहस शंका आशा थकान उत्साह आदि आदि।

अच्छा यह है कि अपने चिन्तन का स्वयं ही नित्य प्रशिक्षण प्राप्त कीजिए। किसी भी नकारात्मक या हानिप्रद विचार को मन के अचेतन स्वरूप में ठिठाने के पूर्व उसे नकारात्मक या उपयोगी तथ्य के रूप में बदल लीजिए। यदि कुछ भी नहीं होता है या घटता है तो भी सप्ताह की सप्ताह प्रतीक्षा कीजिए। आप देखेंगे कि नतीजा मिल रहा है।

निरन्तर प्रयत्न होना चाहिए प्रयत्न सामूहिक होना चाहिए

कई बार केवल एक उपयोगी विचार से जुड़े सैकड़ों विचार आते हैं तथा वे क्षण भर में जीवन के प्रति नया दृष्टिकोण पैदा कर देते हैं तथा इस प्रक्रिया में मनुष्य का स्वरूप ही बदल जाता है। इस प्रकार का प्राप्त नया स्वरूप पूर्व के निराश व्यक्ति से पूर्णतः भिन्न होता है। इस प्रक्रिया में धैर्य साहस व सच्चाई की अत्यधिक जरूरत पड़ती है। पर यह प्रक्रिया कार्य अवश्य करती है।

अपने आदर्श निश्चित कीजिये—

अन्तिम पर महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने आदर्श निश्चित कीजिए। अब तक जो कुछ कहा गया है उसी का यह सार रूप है।

व्यक्ति जो कुछ करना चाहता है उसके लिए दृढ निश्चय की जरूरत है। वह अपनी इच्छाओं एवं अभिलाषाओं के अनुसार सामान्यतया काम नहीं कर सकता, इस भाँति जैसा आदमी सोचता है, वैसा नहीं बन पाता।

यदि जीवन वास्तव में उपयोगी है तो जीवन में निराशा, चिड़चिड़ापन, क्रोध, साहस हीनता एवं हीनत्व पर विजय पानी ही होगी तथा इसके स्थान पर आदर्श तथा जीवन मान का स्तर निश्चित करने होंगे जिनके अनुसार जीवन ढाल सकें। यह व्यक्ति की अपनी इच्छा है कि वह इन आदर्शों को अपनी धार्मिक या नैतिक विचार-धारा से जोड़े या नहीं। पर महत्वपूर्ण यह है कि व्यक्ति को यह सब ज्ञान होना चाहिए। उसे किन किन वस्तुओं को प्राप्त करना है तथा ये वस्तुएं उसकी अन्तरात्मा से स्वीकृत होनी चाहिए। यदि इन सब बातों को हम किसी सूत्र में बता सकें तो अधिक उपयोगी होगा जिससे व्यक्ति स्पष्टता से समझ सकेगा कि वास्तव में वह क्या चाहता है? ऐसे सूत्रों को हमें लिपिबद्ध कर लेना चाहिए तथा उनके अनुसार ही काम भी, प्रयत्न भी, करना चाहिए। इसका अर्थ यह भी कदापि नहीं है कि उनमें आगे चल कर परिवर्तन न हो तथा उन्हें फिर से न लिखा जाय। मनुष्य विकासशील प्राणी है, इसलिए सूत्रों में भी समयानुसार परिवर्तन जरूरी है। पर हम जीवन में चाहते क्या हैं, इसका एक स्पष्ट विचार, स्पष्ट रूपरेखा मनुष्य के सामने अवश्य होनी चाहिए।

जब निराशा मनुष्य को घेर लेती है तो लिखित सूत्रों की उपयोगिता और भी बढ़ जाती है। जब आपके मस्तिष्क की स्थिति विपरीत होती है तो आप सूत्र को उठाइये, उसे ध्यान एकाग्र कर के पढ़िये तथा मन में दोहराइये, आपको नई शक्ति मिलेगी, नई प्रेरणा एवं नया उत्साह मिलेगा। आप देखते हैं कि ये वे ही विचार हैं जो आपके जीवन का ध्येय व उद्देश्य निश्चित करते समय

थे। संक्षेप में ये ही वस्तुएं आपके लिये सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हैं एवं ये ही वस्तुयें आपका वास्तविक रूप प्रस्तुत करती हैं।

इस प्रकार ये ही कुछ ऐसी वस्तुएं हैं जो आपको निराशापूर्ण स्थिति से छुटकारा दिलायेंगी। अतः वर्षों में जीवन जीने के लिये इनमें से कुछ तरीकों के अनुसार कार्य करना प्रारम्भ कर दीजिये आज ही और अभी से ही।

•••

उद्विग्नता

••

जीवन का नष्ट करने वाली शक्तियो मे से एक उद्विग्नता भी है। यह न केवल ग्रमन चन प्रसन्नता शांति एव स्फूर्ति का ही नष्ट करती है वल्कि सम्पत्ति समय व सतुलित स्वभाव को भी नाश कर देती है, इससे मित्रता मे विघ्न पडता है यह एकाकीपन एव निराशा को भी ज म देती है। प्राय जब वस्तुग्रो या बातो के लिए हम चि तातुर होते हैं व महत्वहीन होती है, गम्भीरता से सोचन पर पता लगता है कि उन पर विचार करना ग्रावश्यक नहीं है। जैसे क्या हमने सही निर्णय लिया है? क्या हमने दरवाजा खुला छोड दिया है? क्या हमने नल खुला छाड दिया है? जो कुछ मैंने कल कार्यालय मे स्वामी को बताया उस पर उसकी क्या प्रतिक्रिया हुई होगी?

यह महत्वपूर्ण है कि हम उद्विग्नता के कारणा का सही-सही पता लगाएँ जिससे कि हम उनका उपचार कर शक्ति का बचाव ग्रौर ग्रपने जीवन का ग्रधिक शा त व सृजनात्मक बना सक। हम ग्रपनी ग्रादतो को भी कम महत्व नही देना चाहिए। हमारा जीवन बहुत कुछ बचपन पर निर्भर करता है। ग्र ग्रेजी की एक कहावत के ग्रनुसार बच्चा ही मनुष्य का पिता है। यदि हम क्रोधीले स्वभाव गुस्सा, ग्रसुरक्षा प्रताडना विग्रह व भग्न परिवार में पाले पोसे गये तो बचपन म सीखे गये तनाव हमारे जीवन का ग्र ग बन जायेंगे तथा बडे हानिप्रद सिद्ध होगे वे ग्रभिन्न रूप से हममे जुड जायेंगे हम उनके भक्त बन जायेंगे।

लेखक के एक मित्र ने उसको एक बार बताया कि वह एक भग्न परिवार मे पाला गया है जहा हर समय रेडियो चलता रहता

था। वह पढ़ने का केवल एक ही चारा था कि घर के एक कोने में बैठ कर पढ़ते तथा होने वाले शोर गुल के ऊपर ध्यान न देते। उसने आगे बताया कि अब वह बड़ा आदमी हो गया है, ज्यों ही सुबह वह उठता है तथा पत्नी जो चाय बनाने के लिए कहता है त्योंही रेडियो चलाना शुरू कर देता है। हर वक्त जब मैं घर में होता हूँ या घर आता हूँ रेडियो चलाता हूँ और यह अनुभव करता हूँ कि बिना शोर गुल के आवाज के घर मरा मरा सा लगता है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि उस बचपन की स्थितियों में रहने की आदत हो गई है यद्यपि बचपन में वह शोर गुल के सदैव विरुद्ध था क्योंकि शोर गुल उसे एकाग्रचित्त होकर पढ़ने में बाधा पहुँचाता था।

इसी भांति यदि हमारे बचपन के दिन उद्विग्नता चिंता असुरक्षा, घबराहट, खतरा युद्ध का डर हृदय की गति का रुकना, परिवार टूटने की अनिश्चितता होना आदि बातों से युक्त है जो यह स्वाभाविक है कि दैनिक जीवन की इस प्रकार की स्थितियाँ हमारे जीवन मे सार्वेगिक अस्थिरता का अंग बन जाती है। इन सबके बिना हम वर्तमान दुनिया को उसके सही अर्थों में नहीं जान सकते है।

जिस प्रकार मित्र शून्यता से बचने के लिए रेडियो चलाता था उसी भांति हम मे से कई व्यक्ति उद्विग्नता को न्योता दे बैठे हैं। चिंता हम इसलिए करना आरम्भ कर देते हैं क्योंकि हमे बताया जाता है कि बिना चिंता के जीवन सारहीन व शून्य बन जायगा।

ज्योंही ऐसी अनर्थकारी हानिकारक तथा निरर्थक आदतों का पता लगे उनसे छुटकारा पाना चाहिए। जब कभी आप अपने आपको उद्विग्नता की स्थिति में पायें तो उसका अर्थ जानने की कोशिश कीजिए। आप अपने उस वातावरण के बारे में

सोचन लगते हैं जिमम ग्रापका बचपन बोता है। ग्राप ग्रभ्यास कीजिए कि ग्राप ग्र-य प्रकार के भि-न वातारग म भी प्रस-नता पूवक रह सकते है। यह नया वातावरण कमा होगा ? क्या ग्राप इसको सराहा जाने ग्राग्य प्रस-नता दन वाला, सहिष्णु वातावरण बनान का तयार ह ? क्या ग्राप 'जिग्रो ग्रौर जीन दो' सिद्धान्त मे विश्वास करते हैं ? क्या ग्राप किसी योजना का कायक्रम के प्रति श्रद्धालु बन गये हैं ? क्या ग्रापमें कत्त-य की भावना का विकास हो गया है ?

यदि ग्राप कोई काम न कर सके ता ग्राप हर वक्त उद्विग्नता स घिरे रहेगे। ग्राप भलाई व सहिष्णुता की ग्रार मुडिये। ग्राप देखेंगे कि ग्रापक विचारा व ग्रनुभवो को महत्व दिया जा रहा है। कुछ महिनो तक लगातार यह ग्रभ्याम करते रहिये ग्राप पायगे कि ग्राप ग्रधिक जि दादिल साहसी तथा सृजनात्मक दुनिया मे रह रहे हैं।

उद्विग्नता का दूसरा सामा-य कारण है कि हम सजग नही रह पा रहे हैं। यदि हमारी ग्र तरात्मा एक विशेष प्रकार के व्यवहार के लिए ग्राग्रह कर ता ऐसी स्थिति में चिडचिडापन हो सकता है जो कि उद्विग्नता की जड है।

हमे सहसा मुक्त नही किया जा सकता चू कि हमारे कार्यों का स्तर नीचा है ग्रौर इस प्रकार बराबर चलता रहता है। एक बार एक महिला रोगी सकुचित धार्मिक विचारधारा वाले सज्जन के सम्मुख लाई गई। यह महिला बुद्धिमती थी तथा उसने ग्रपने स्कूल व कालेज मे ग्रच्छा कीर्तिमान स्थापित किया था। पर जब वह जीविका की राह पर चलने लगी तो उसके दिमाग मे बराबर द्वन्द चलन लगा। यह द्व द्व था उसकी सामा-य बुद्धि सही व उपयुक्त तथा दूसरी ग्रोर चेतना पर काबू पाने वाली इच्छा पर जो क्रोध से युक्त थी। उसने पाया कि यह द्व द्व चरम सीमा पर पहुँच गया है। न केवल इससे व्यावसायिक कार्यों को ही ठेस लगी बल्कि

मित्रो के साथ याने मम्र व भा विगड गये । वह भलाई प्राप्त करना चाहती थी, पर उस यह भो मक्त हाा नगा कि उमको प्रम नता शतान का घर ह । वह प्रत्येक वम्तु जो उम प्रमन्नता दे सकती ह शतान ह । इस प्रकार की उद्विग्नता का क्या उपचार ह अतिम रूप स किम पर लागू होगा ? हम मस्तिष्क की शाति को कसे खोज सकत ह ।

यह स्वाभाविक ह कि जब हम युवा थ तो अधिकारी लोग मागदशन करते थे । इम अधिकारी वग म हमारे माता पिता, शिक्षक तथा धार्मिक नता आत ह । छोटी उम्र म अधिकारियो को चुनौती दकर परिपक्व बन हे, यह एक अनोखा अनुभव ह । फिर भी हम कभी भी पूण परिपक्व नही हा सक जब तक कि अधिकारियो को चुनौती न द दी । यदि हम बचपन म अधिकारियो को चुनौती न दत तो निश्चित रूप स हम अपरिपक्व उद्विग्नता व विरोधी विचारो म रहते । या एस अधिकारी हमारे मित्र न बनत तो उह क्षेत्र से बाहर निकाल फकन की हिम्मत प्राप्त करत ।

गीता म जो कुछ कहा गया है उस देववाणी समभ कर मुझे मानना चाहिए । गीता के माध्यम स भगवान बोल रहे हैं यह कह कर मुझे गीता की श्रद्धा करनी चाहिए । गीता आपत्ति क समय म हमारा माग दशन करती है प्रस नता देती है । पर यदि हम प्रत्येक अक्षर, अद्ध विराम व अ य विराम चि हादि पर ध्यान द तो हम दु खो से घिर जायग । गीता तो बुद्धिमानी व्यावहारिकता का श्रोत है । स्पष्ट विचार स कोई भी दो या अधिक व्यक्ति आत्मीय सूत्र मे बध सकते है निकट आ सकते है । जो कुछ हम सोचते या निणय लते है उसक लिए हम ही उत्तरदायी है । हमारा निणय प्राचीनकाल के मान दण्डा पर निभर नही होगा फिर चाहे व मान दण्ड हमारे पूवजा की राय पर आधारित हो या प्राचीन धार्मिक ग्र था व नीति शास्त्रो पर । हमे तो हमारे स्पष्ट विचार व कार्यों के आधार पर ही परखा जायगा । हम पाषाण कालीन सभ्यता की

प्रशंसा करते हैं कि हमारे पूर्वज कितने प्रखर बुद्धि वाले एवं चतुर थे। ज्यों ज्यों हम बड़े होते चलते हैं हमें एक नई चेतना की जरूरत होती चलती है कोई आवश्यक नहीं है कि यह नई चेतना हमारे पूर्वजों की राय पर उनके आचार विचार पर आधारित हो। हम अपनी सर्वोत्तम बुद्धि व अनुभव से राह पाते हैं, मार्गदर्शन पाते हैं। कुछ लोग ऐसा बताते हैं कि हम प्रार्थना स्तुति करने से भी दैनिक मार्ग दर्शन प्राप्त कर सकते हैं।

इन सब बातों से स्पष्ट होता है कि दैनिक चेतना से न केवल मार्ग दर्शन मिलता है बल्कि इससे उद्विग्नता भी दूर होती है तथा अधिकारियों का हमारे प्रति जो दुर्व्यवहार होता है वह भी दूर हो सकता है। अन्त में जब हम बरामदे में बैठे होते हैं उद्विग्नता को चाहे वह बड़े कार्यों की हो या छोटे कार्यों की महत्वपूर्ण कार्यों की हो या साधारण कार्यों की-हम अपने सोचने विचारने के क्षेत्र से पृथक कर देना चाहते हैं। मनोविज्ञान की भाषा में इसे दमन करना कहते हैं। बचपन के दिनों में प्रत्येक व्यक्ति के साथ कुछ न कुछ उद्विग्नता रहती है जिसे हम दबा या छिपा लेना चाहते हैं परवश उसको भूलना चाहते हैं। जब हम उसे नहीं भूल पाते हैं तो वह भूत बन कर-असाध्य रोग बन कर-हमें कष्ट देती है। यहां से हमारी उद्विग्नता की शुरुआत होती है। पिछले दिनों में हम शान्ति नष्ट करने का तथा यहां तक कि जीवन से हाथ धोने का भी मौका मिलता है। ऐसे विचार हम पर अधिकार पाना चाहते हैं जिन्हें हम छुपाना पसन्द करते हैं।

निराशापूर्ण तथा असंतोष जनक बचपन या तो जीवन को नीरस बना देता है या तीव्र उत्तेजना से भर देता है। यद्यपि इस प्रकार के विचारों को महत्व ही न दिया जाय तो भी यदा कदा अभिव्यक्ति हो ही जाती है। ऐसे विचार स्पष्ट रूप से तो प्रकट नहीं हो पाते हैं तो वे उद्विग्नता के रूप में फूट पड़ते हैं। उदाहरण के लिए, एक धनी व्यापारी ने जो कि बराबर उद्विग्न रहता था,

बताया कि वह अपने विद्यार्थी जीवन मे छात्रावास म सदव अ य लडको से भि न रहता था और वह कभी उत्तीर्ण न हो सका अध्ययन मे प्रगति न कर सका। उसे आरम्भ म यह डर बना रहा कि वह मूख है पागल है। वह अपनी कार भी नही चला पाता था इस बात को लेकर भी उस अपने आप पर तरस आता था।

इन सब उद्विग्नताओ का क्या कारण हो सकता है? कारण जानने के लिए स्थितियो का विश्लेषण आवश्यक है। उसकी माता धार्मिक विचारो की महिला थी तथा पिता नतिक शिक्षा के प्रध्यापक थे। माता पिता ने बच्चे के लिए जो आदर्श या उद्देश्य निश्चित किए थे वे मानवीय पहुच स बाहर थे उन उद्देश्यो को प्राप्त करना आकाश कुसुम के समान था। पर उस व्यापारी को एक सुविधा थी। घर की नौकरानी ने उसे अपने बच्चे के समान समझा नौकरानी ने उसे न केवल प्यार ही दिया वरन हृदय स लगा कर बिना कोई आभार जताये उसे पाला पोसा। जब इन बातो का पता माता पिता को लगा तो नौकरानी को एक दिन का अग्रिम वेतन दे कर विदा कर दिया। चार वष के बच्चे ने देखा कि अब उसके लिए ससार म कोई नही है उसके जीवन का अन्त होना है। अब वह अनजान ही जीवन की तनिक आशा तथा मृदुल प्यार खो कर अपने आप को भाग्य के भरोसे छोड चुका था।

यहा उसको एक सा त्वना मिली उसके माता पिता डर, तथा उन्होने चिकित्सको की सलाह ली। पर रोग बढता ही गया और नारी और सम्मानित परिवारो म यह असाध्य रोग बन गया। इस कारण म एक रोगी बच्चा होने पर अपने आपको अ य रोगियो स भिन्न अनुभव करता था। वह डरा कि वह पागल हो जायगा। वह चिन्तित हुआ कि वह कार नही चला सकता इसी भाति वह जीवन नही चला सकता। बचपन म कार न चला पाना, मित्रो म न बैठ पाना व्यापार म सफल न होना आदि सभी उद्विग्नताये उसके जीवन

की राहों म फूट पडी जिनका उसने बराबर छिपाने का प्रयत्न किया था।

उसकी उद्विग्नताओं का यही कारण जानने के बाद सामान्य तथा भावेगिक रूप स उद्विग्नता के विचार से मुक्त होने के लिए वह जीवन पर तथा जीवन से सम्बंधित कार्यों पर स्वामित्व करना चाहता था। अब वह उस ताव का निवारण कर सकता था क्योंकि यह सब उस पर निर्भर था कि वह वास्तविक आनन्द, प्रसन्नता एव सताप प्राप्त करे जिसका वि उस पूरा पूरा अधिकार है।

एक महिला का उदाहरण लीजिये जिसे कभी भी रात्रि म एक बजे स पहल नींद नहीं आती थी क्योंकि वह अपने आपको समझा नहीं पाती थी कि उसके मकान क सभी दरवाजे व खिड़कियां बन्द कर दी हैं। उसे यही डर रहता कि कोई खिड़की या दरवाजा खुली रह गई है तथा वह उन्हें देखने के लिए कभी-कभी तो बीसों बार जाती थी। इस उद्विग्नता के कारण खोजे गये तो उस महिला के बचपन म जुड़े हुए पाये गये। जब वह छोटी बालिका थी तब उसे किसी न बाधा पहुँचाई। उसे गहरा धक्का लगा, उसमे ऐसी शक्तियां थीं जो उसको बार बार आवृत्ति चाहती थी। यह विचार उसके लिए बड़ा भयानक बन गया उसे इस विचार का दमन करना पड़ा बरबस भूलना पड़ा। फल यह हुआ कि यह विचार अन्य रूप मे फूट पड़ा।

क्या उस महिला का मकान सब प्रकार स सुरक्षित था? सारांश रूप म यह भी कहा जा सकता है कि क्या वह सम्भोग वार्तालाप या सभोग अनुभव स मुक्त थी? वह अपने खिड़की व दरवाजो के प्रति इसलिए उद्विग्न थी कि उसका सम्भोग वार्तालाप या सभोग अनुभव के बारे मे कोई जान न ले, उसके य हाव भाव प्रकट न हो जाय। जब उसे इस बात का पता लगा तो वह सहज था, स्वाभाविक थी। उसे यह भी विश्वास हो गया था कि उद्विग्नता व दबाव से उसे मुक्ति मिल गई है।

दातो से नाखून काटना

हम म से कई शिक्षका ने कक्षा मे या कक्षा के बाहर विद्यार्थियो को दातो मे नाखून काटते देखा होगा। पर बहुत कम शिक्षक एसे होगे जि हान इस रोग पर सोचने विचारने मे रुचि ली हो। यह रोग केवल बालका मे ही हो एसी बात नही है। कई वयस्क व्यक्ति भी ऐसा करते देखे जाते है। यह एक असामा य व्यवहार है जिसका उपचार किया ही जाना चाहिये। कुछ शिक्षा शास्त्री इस सम्मति के हैं कि जब बालक सवेगात्मक तनाव अनुभव करता है तो ऐसा करने पर उतारू हो जाता है एसा करके वह तनाव मे मुक्ति पाता है। पर कुछ मनोवैज्ञानिक अ य प्रकार की राय भी रखते है। उनका कहना है कि जब बच्चो पर या उनके कार्यो पर ध्यान नही दिया जा रहा हो तो वे दूसरा का अपने मित्रा का अभिभावका का या शिक्षको का ध्यान खीचने के लिये दाता मे नाखून काटना आरम्भ कर देते हैं तथा आदत बनने पर वे सदव एसा करते रहते हैं।

मनाविश्लेषक फायड ने ता मनोविज्ञान के क्षेत्र मे क्रा ति ही उत्पन्न करदी। उनका कहना है कि ऐसा करने मे व्यक्ति की कामेच्छा तृप्त होती है।

इस आदत के विकसित होने पर बच्चा समझता है कि समाज सम्मत व्यवहार रीति रिवाज लाक परम्परा या मर्यादायें कोई आवश्यक नही हैं कि उनका पालन किया ही जाय कोई आवश्यक नही है। फिर बच्चा एका त प्रिय बन जाता है। दुर्भाग्य स यदि माता पिता भी कभी बच्चा का ऐसा करने पर डाट दे तो बच्चा अपनी असामान्यता के बारे मे निश्चित हो जाता है। यही से बच्चे मे हीन भाव के बीज पडते हैं तथा बच्चा अपने को अयोग्य समझने लगता है।

अ गूठा चूसना

••

कई बच्चे अपनी मा का दूध पीना छोडने के बाद अ गूठा चूसना आरम्भ कर देत हैं। समाज मे यह एक असामान्य व्यवहार गिना जाता है इसलिए इसके कारणो का पता लगा कर रोग दूर करने की कोशिश करनी चाहिये। यह व्याधि नीचे लिखे कारणो से होती है—

(अ) भूख से छुटकारा पाने के लिए बच्चा ऐसा करता है।

(आ) यह एक ऐसी क्रिया है जो फ्रायड के अनुसार बालक को आनन्द देती है।

(इ) यह एक सहज क्रिया है।

क्या कारण है कि बालक ऐसा करता है ?

(अ) माता पिता बालक के प्रति स्नेह न जताय या वे उसे ताडना दे तो बालक उनका ध्यान खीचने के लिये ऐसा करता है।

(आ) सवेग से पीडित होने पर भी बालक एसा करते हैं जिससे कि वे इससे मुक्ति पा सके।

यह तो निश्चित है कि ऐसा करके बालक दूसरो का भी ध्यान तो खीच लेता है पर उसमे सामाजिक व्यवहारो का विकास नही हो पाता—सामाजिक व्यवहारो को वह जरूरी ही नही समझता।

दूसरे साथी ऐसा करने पर उसे चिढाते हैं तो उसमे हीनत्व का ज म हो जाता है बल्कि लज्जालु व शर्मीला बन जाता है। ऐसी स्थिति मे वह समाज के कार्यो मे रुचि नही लेता है तथा

एकान्तप्रिय बन जाता है उसके जीवन में निराशा छा जाती है तथा
यह भी सम्भव है कि उसके मुंह में कुछ खराबी पैदा हो जाय।

जैसा कि ऊपर बताया गया है कि बालक कभी कभी ऐसा
भूख के कारण भी करता है। यदि ऐसा है तो बालक को भोजन
दूध आदि पर्याप्त मात्रा में दिये जाने चाहिये यदि वह अंगूठा इसी
कारण से चूसता है तो छोड़ देगा।

बच्चों को स्नेह दीजिये उन्हें तनावपूर्ण स्थितियों से बचा-
इये बच्चों को कामों में लगाये रखिये या खिलौनों में उलझाये
रखिये, इससे भी आदत में कमी आयगी। उसे [illegible] में रहने दीजिये
कि वह हमजोली मित्रों के साथ खेले। यदि वह मित्रों के साथ
खेलने के लिये शारीरिक दृष्टि से कमजोर हो तो उसे ऐसे खिलौने
दीजिये जिससे वह दोनों हाथों का प्रयोग कर सके।

अंगूठा चूसने से मुक्ति दिलाने के लिये बालक को कभी चिढ़ाना
नहीं चाहिये— न उसकी आलोचना ही करनी चाहिये। स्नेहपूर्ण
व्यवहार के साथ उसे इस व्यवहार की हानियां अवश्य बता दी जायं
तथा उसे इसे छोड़ने का भी यत्न करना चाहिये। अभिभावकों
को चाहिये कि बच्चे को एक डायरी व पेंसिल देकर उन्हें कहा जाय
कि वे अपने इस व्यवहार को जितनी बार करें अपनी डायरी में नोट
करें। इससे बालक स्वयं सचेत हो जायगा तथा उसकी यह आदत
स्वतः ही छूट जायगी।

•••

कधे उचकाना

••

लेखक को अपने बचपन के एक ऐसे शिक्षक की मधुर स्मृतियां है जो बात बात मे कंधे उचकाया करते थे तथा अन्य शिक्षक महोदय उनको XXX नाम से पुकारा करते थे। व्यक्ति कंधे क्यो उचकाते हैं एक शोध करने वाले विद्यार्थी के लिए यह एक बडा रुचिप्रद विषय हो सकता है। यह तो स्पष्ट है कि व्यक्ति ऐसा जानते हुए नही करते हैं और न ही उन्हे अपने इस अनोखे व्यवहार की जानकारी रहती है। व्यक्ति ज्यादा से ज्यादा ४, ५ सकिण्ड ऐसा व्यवहार करता है तथा दूसरो के द्वारा बताने पर ही वह ऐसा अनुभव करता है। ऐसा करने मे निम्न मे से कोई भी कारण हो सकते है—

(१) जन साधारण का या अपने मित्रो का या परिवार के सदस्यो का ध्यान खीचना।

(२) समाज में प्रतिष्ठित किसी व्यक्ति की यह आदत होना तथा अन्य व्यक्तियो द्वारा अनुकरण करना।

(३) अर्द्ध चेतनावस्था या अचेतनावस्था मे दमन की हुई इच्छायें संग्रह हो जाना तथा उनकी सन्तुष्टि के लिये ऐसा व्यवहार करना।

(४) अंग विशेष मे संवेदना का अनुभव होना उससे छुटकारा पाने के लिये अंग विशेष का विशेष प्रकार से संचालन तथा बार बार ऐसा करने से आदत हो जाना।

इस प्रकार का व्यवहार करने से निम्न हानियां हो सकती हैं—

व्यक्तित्व के सहज विकास म बाधा उपस्थित हो जाता
है। अन्य व्यक्तियों के निकट पर व्यक्ति म हीन भावना पैदा हो
जाती है। अपने व्यवहार का प्रदर्शन के लिये व्यक्ति ऐसे अन्य
कार्य करता है जो समाज सम्मत न हो। कोई व्यक्ति उसकी मित्रता
स्वीकार नही करते ऐसी स्थिति म व्यक्ति एकान्त प्रिय हो
जाता है।

विद्यार्थी जीवन म यदि ऐसी आदत पड़ जाय तो शिक्षक को
क्या करना चाहिये? सामान्यतया ऐसा माना जाता है कि किसी
आदत का छुटाना आसान नही है। ऐसी आदत ध्यान पर प्रथम
सावधानी तो यह बरतनी चाहिये कि माता पिता या शिक्षक घर म
या शाला म जब भी यह आदत देखे व्यक्ति या बच्चे को इस असा
मान्य व्यवहार के सम्बन्ध म कोई जानकारी न दे।

यह भी सम्भव है कि कोई शारीरिक कारण हो, यदि ऐसा
है तो इससे छुटकारा पाने के लिये किसी योग्य व अनुभवी डाक्टर
की सलाह लेनी चाहिए। यदि चिकित्सक कोई मदद न कर सके तो
समझिये कि बीमारी का कारण मनोवैज्ञानिक है या व्यक्ति ने अनुक
रण मे सीखा है। ऐसे व्यक्तियों की इच्छाओं को सामाजिक तरीके से
तृप्त की जानी चाहिये। व्यक्ति या बच्चे को इसके लिये डाटना
या ताडना देना उपयोगी नही होगा। उनके साथ स्नेह से व्यवहार
कीजिये। यदि व्यक्ति या बच्चे को यह विश्वास हो जाय कि आप
उसका भला चाहते है आप उसके शुभचिंतक है तो आप उसे उस
आदत को छोड़ देने का संकेत कर दीजिये। यह भी सम्भव है कि
बालक को पढ़ने लिखने पढ़ने के बाद आराम करने की पूरी सुवि
धाये न हो तब भी वह ऐसा व्यवहार कर सकता है। ऐसी स्थिति
का यदि पता लगता उसे सभी सुविधाये उपलब्ध कीजिए।

एक तरीका यह भी हो सकता है कि परिवार म यदि किसी
वयस्क व्यक्ति को यह आदत है बच्चो को उससे दूर रखिये। उसे

पता लग जायगा कि बच्चो को क्यो उमसे दूर रखा जा रहा है ? ऐसा सकेत मिलते ही आदत छोडने पर उतारू हो जायगा ऐसी स्थिति मे किसी प्रकार के उपचार की भी जरूरत नही रहगी ।

इसी प्रकार की अन्य व्याधिया हैं—मुह सिकोडना जीभ से दात कुरेदते रहना, नाक सिकोडना होठ चबाना आखे मटकाना । इन सबका मनोवैज्ञानिक तरीको मे उपचार किया जाना चाहिये ।

•••

चोरी करना

मित्रों की वस्तु बिना उनसे पूछे या बिना उनके ज्ञान में लाये उठा लेना या छिपा लेना या काम में ले लेना चोरी कहलाता है। चोरी करना समाज में कुकर्म माना जाता है तथा चोरी करने वाले को हेय दृष्टि से देखा जाता है। समाज में झूठ बोलने वाले की निन्दा की जाती है। चोरी का आकार जितना बड़ा होगा, निन्दा या दण्ड उतना ही बढ़ जाता है चोरी का आकार या किस्म समाज जितना महत्वपूर्ण समझता है दण्ड का आकार भी उतना ही बढ़ जाता है।

कुछ प्रखर या उच्च बुद्धि वाले बालक इस प्रकार से चोरी करते है कि वह उनकी चतुराई गिन ली जाती है तथा वे मित्रों या दूसरों की आंखों में धूल झोंक देते हैं। आजकल तो उच्च शिक्षा प्राप्त व्यक्ति भी परिमार्जित तरीकों से चोरी करते हैं दूसरों को अखरने भी नहीं देते दूसरों को बुरा भी नहीं लगता तथा अपने को स्वकेन्द्रित कहकर बच निकलते हैं। इस प्रकार की चोरी को कुछ लोग समझने में असफल होते हैं तथा कुछ लोग समझ भी लेते हैं तथा स्वर भ्रान्त है। कुछ बालकों को आवश्यक वस्तुएं माता पिता से या अभिभावकों से नहीं मिल पाती वस्तुओं का उनके पास अभाव बना रहता है ऐसी स्थिति में वे चोरी करने के लिए मजबूर हो जाते हैं। पर आगे चलकर पड़ने पर वे बिना जरूरत की वस्तुएं भी चुरा लेते हैं, वे अन्य वस्तुओं का संग्रह करके आनन्द प्राप्त करते हैं। कुछ बच्चे वस्तुओं की आवश्यकता न होने पर उनकी चमक दमक से आकर्षित होकर भी उनकी चोरी कर लेते हैं। सामान्यतया बच्चे मनके चोरी करते हैं तथा किशोरावस्था में वे अपना दल बना लेते

हैं तथा सामूहिक रूप से भी चोरी करते हैं। कभी कभी वे समूह बनाकर शक्ति का भी प्रयोग करते हैं। अवकाश के दिन किसी के खेत मे घुस जाना तथा ईख तोडना, मटर या हरे चने तोडना, टमाटर तोडना या फलो को तोडना आदि इसी प्रकार के उदाहरण हो सकते हैं।

चोरी करन के कारण हो सकते हैं—

(१) आर्थिक कारण—निधनता के कारण माता-पिता बच्चो की आवश्यकतायें पूरी नही कर पाते तथा बच्च चोरी करने के लिए विवश हो जाते हैं।

(२) वातावरण व सामाजिक कारण का भी चोरी करने में अपना स्थान होता है। सिनेमा या मिल मजदूरो के आस पास रहने, जहा के लोग प्राय चोरी करते हो, वाले सगी साथियो क बीच रहना ऐसी स्थिति का अच्छे बच्चो पर भी धीरे धीरे प्रभाव पडता ही है तथा काला तर मे वे अच्छे चोर बन जाते हैं।

(३) शारीरिक व मानसिक विकृति के कारण भी बच्चे चोरी कर सकते हैं।

(४) पीढी दर पीढी भी चोरी करने की आदत बनी रहना देखा जाता है। यूनाधिक रूप से चोर पिता का बच्चा चोरी करन मे दक्ष हुआ करता है।

(५) शाला का काय नीरस व उदासीनता पदा करने वाला हुआ तो बालक शिक्षको की निगाह बचा कर शाला से भाग निकलता है तथा गेंग मे मिलकर चोरी करना सीख लेता है।

पर हम यह भी मानना ही चाहिए कि कई छोट अबोध बच्चे अज्ञानतावश ही चोरी करते हैं। वे अपनी व अपने [illegible] वस्तुओ मे कोई अन्तर ही नही समझते।

उपचार—

चोरी करना फिर चाहे वह सावधानी से किसी की वस्तु को छिपा लेना हो या दूसरो को धोखा देकर चोरी करना हो, समाज से स्वीकृत काय नही है। यह असामाजिक काय है इससे बच्चो को बचाना चाहिये। सवप्रथम आवश्यकता इस बात की है कि बच्चो को अपनी तथा अपने मित्रो की या दूसरो की वस्तुओ मे अन्तर सम भाना चाहिये। किशोर बच्चो को खान पीन तथा पढन लिखन की जरूरतम द सभी वस्तुयें देते रहना चाहिये। कभी कभी उनके मित्रो को जलपान के लिए भी आमन्त्रित करना चाहिये। घर का वाता वरण या पडौस या बच्चो के सगी साथी ही ऐस होकि चोरी की आदत को बढावा मिले तो बच्चा को माता पिता के पास से हटा कर आवासीय विद्यालयो मे भर्ती करा देना चाहिये जहा उन्ह छात्रावास मे रहन से इन सब तत्वा स दूर रखा जा सक। बच्चा को चोरी की बुराई तथा चोरी के कारण दिये जाने वाले दण्ड क कष्ट का ज्ञान करा कर भी उन्ह बचाया जा सकता है। शाला का वातावरण तथा क्रिया कलाप ऐसे सरस व रुचिप्रद होन चाहिये कि बालको को वहा स भागने का प्रोत्साहन न मिले। माता पिता को बच्चा को चोरी करने क लिये कभी भी भूलकर भी प्रोत्साहन नहीं देना चाहिए।

यदि बच्चे मानसिक या शारीरिक विकृति के कारण चोरी करते हो तो माता पिता को शीघ्र ही किसी होशियार चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिये।

•••

झूठ बोलना

••

सही बातों को न कह कर कुछ और कहना, असलियत को छिपाना, वास्तविकता के प्रतिकूल कहना, झूठ बोलना कहलाता है। झूठ बोलना कई प्रकार का हो सकता है।

(१) बड़ों की आज्ञा मानने के लिये झूठ बोलना।
(२) दूसरों को कष्ट न पहुँचाने के लिये झूठ बोलना।
(३) अपने स्वार्थ के लिये झूठ बोलना, इसे धोखा देना भी कहा जा सकता है।
(४) दूसरों के सामने बड़ा बनने के लिये झूठ बोलना।
(५) दूसरों के प्रति घृणा व्यक्त करने के लिये समय पाकर झूठ बोलना।
(६) दण्ड से बचने के लिये झूठ बोलना, तथा
(७) अपने से बड़ों की प्रशंसा प्राप्त करने के लिये झूठ बोलना आदि आदि।

झूठ बोलने के कारण—

झूठ बोलने को प्रोत्साहन देने में निर्धनता का बहुत बड़ा स्थान है। निर्धनता के कारण माता पिता बच्चों की सभी आवश्यकतायें पूरी नहीं कर पाते। फलतः बच्चे अपने सभी साथियों में व अपने से बड़ों में झूठ बोलकर माता पिता की निर्धनता प्रकट नहीं होने देना चाहते।

वातावरण व सामाजिक कारणों का भी झूठ बोलने में अपना स्थान होता है। सिनेमा या मिल मजदूरों के आस पास रहना, जहाँ के लोग प्राय झूठ बोलने वाले सगी साथियों के बीच रहना

वैसे वातावरण का अच्छे उच्चों पर भी धीरे धीरे प्रभाव पडता है तथा समय बीतने के साथ साथ वे दक्ष व अच्छे झूठ बोलने वाले बन जाते हैं।

शारीरिक व मानसिक विकृति से भी बच्चे झूठ बोलना सीख सकते है।

झूठ बोलने की आदत माता पिताओं से भी प्राप्त हो सकती है। या यों कहिये कि पीढी दर पीढी झूठ बोलने की आदत भी कई बार देखी जाती है। न्यूनाधिक रूप से कहा जा सकता है कि झूठ बोलने वाले माता पिता का बच्चा झूठ बोलना शीघ्र सीख लेता है।

शाला का कार्यक्रम इतना नीरस व उबाने वाला हो कि बच्चा वहा से शिक्षकों की निगाह बचाकर भाग निकले तथा गग के साथ मिलकर झूठ बोलना सीख जाय।

कई छोटे छोटे बच्चे अज्ञानतावश झूठ बोलते हैं। वे झूठ व सच मे अन्तर ही नही कर पाते।

उपचार—

झूठ बोलना समाज सम्मत कार्य नही है। अत इसे प्रारम्भ से ही रोका जाना चाहिये। यह माता पिता का कर्त्तव्य है कि वे बच्चो को झूठ व सच तथा सही व गलत का ज्ञान कराये जिससे वे अज्ञानतावश झूठ न बोले।

जिन बच्चो की आवश्यकतायें पूरी होती रहती हैं अर्थात जिन बच्चो को अपनी आवश्यकताओं की चीजें मिलती रहती हैं वे प्राय झूठ बोलने के शिकार नही होते ऐसा विश्वास किया जा सकता है। प्रारम्भ मे झूठ बोलने पर दण्ड देने के बजाय आगे झूठ न बोलने के लिए स्नेहवश समझाना चाहिये। सत्य बोलने का प्रोत्साहन देना चाहिये। मित्रो मे बालक की सच बोलने की आदत की प्रशसा करनी चाहिये, इससे उन्हें प्रसन्नता होती है, प्रोत्साहन मिलता है। स्नेहपूर्ण वातावरण हो बच्चो पर आतंकपूर्ण वाता-

चरण न हो तो बच्चे भी सच बोलने में नही हिचकेंगे। सच बोलने पर बच्चा की प्रशंसा भी करनी चाहिये उन्हें पुरस्कार भी दिया जा सकता है। छोटा मोटा खिलौना या मिठाई पुरस्कार मे पाकर बच्चे फूल उठगे, तथा इससे भी झूठ बोलन की आदत छुटाने मे सहायता मिलती है। उन्ह सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र की कहानी भी सुनानी चाहिये तथा बताना चाहिये कि सत्य के लिये उन्होंने कितने कष्ट सहे।

माता पिता को स्वय सच बोलकर आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिये। उन्ह ऐसा अवसर कभी नहीं देना चाहिये कि बच्चा को झूठ बोलने मे प्रोत्साहन मिले। कई बार पिताओं से मिलने कई व्यक्ति जाते हैं तथा पिता किन्ही कारणों वश उनसे मिलना नही चाहते ह ऐसी स्थिति मे व बच्चों से कहला देते है कि जाकर कह दो कि पिताजी घर मे नही ह। अबोध बच्चे क्या जानें ? वे दरवाजे पर जाकर कह देते ह कि पिताजी कहला रहे ह कि पिताजी घर पर नहीं हैं। माता पिता को सदव ऐसे कार्यों से बचना चाहिये।

शिक्षक को भी सच बोलना चाहिये तथा सत्य का महत्व भी बच्चो बताना चाहिये। सच बोलने वाले बालक की प्रशंसा भी करनी चाहिये उसे पुरस्कार देना चाहिये। कक्षा मे उसका नाम लेना ही उसकी प्रशंसा है। इससे बालक को सन्तोष मिलता है। बालक अध्यापक के प्रति श्रद्धा से रहे उनका विश्वास करे तथा अध्यापक को अपना भला चाहने वाला समझे तो बालक कभी झूठ नही बोलेगा।

कक्षा का काय पाठ का प्रस्तुतिकरण, अध्यापन आदि सरस होना चाहिये बच्चे उसम रुचि लें, इससे बच्चे कक्षा से भागकर झूठ बोलने वाले बच्चा की मित्रता से बचे रहग, साथ ही वे दंड के शिकार होने से भी बच जायेंगे।

बच्चे गैंग म रहते हैं माता पिता बच्चो की परवाह नही करते बच्चे शालाओ से अनुपस्थित रहते ह तथा झूठ बोलत है ता ऐसे बच्चा को आवासीय पाठशालाओ मे भरती करा देना चाहिय जहा छात्रावास मे रहने से उन पर प्रतिकूल सभी सगी साथी व वातावरण का प्रभाव नही हागा।

यदि ब"चे शारीरिक या मानसिक विकृति के कारण झूठ बोलते हैं तो शीघ्र ही किसी होशियार चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिय।

•••

बाये हाथ से लिखना

••

हममे से कई शिक्षक बधुओ ने देखा होगा कि कई बच्चे बाये हाथ से लिखते है, काय करने मे भी बायें हाथ का अधिकता से प्रयोग करते हैं। यह हो सकता है कि ऐसे उदाहरणो की सख्या नगण्य हो। पर ऐसे उदाहरण सभी शिक्षको को मिल तो जाते ही हैं। हममे से बहुत से अध्यापक जानते हुए भी इन प्रश्नो पर नही सोचते। यह एक मनोवज्ञानिक व्याधि है जिसका उपचार किया जाना चाहिए। शो व के आधार पर यह कहा जा सकता है कि बच्चो का बहुत छोटा भाग ज म से बाये हाथ से लिखने का निश्चय करता है। अधिकाश बच्चे दाये या बाये हाथ से लिखने की आदत वाता-वरण से प्राप्त करते हैं।

अधिकाश बच्चे कार्यो के करने मे दाये हाथ का प्रयोग अनु-करण से सीखते हैं बचपन मे वे अपने माता-पिता को दाये हाथ से काम करते देख कर नकल करते हैं। माता पिता बच्चो से चम्मच उठवाते हैं प सिल पकडवाते हे छोटे बतन एक जगह से दूसरी जगह रखवाते हैं। वे बच्चो का कई प्रकार की स्थितिया प्रस्तुत करते हे कि बच्चे दाये हाथ से अधिकाश काम कर। दाये हाथ का बाये हाथ पर प्रभुत्व रहे। अ य कई बच्चे, चाहे उनमे ज म से दाये हाथ से लिखने की प्रवत्ति न हो फिर भी वे माता-पिता द्वारा प्रस्तुत प्रति कूल वातावरण मे बाये हाथ से लिखना सीख जाते ह। प्राय ऐसा माना जाता है कि बच्चो मे जब वे पहली बार शाला मे आते है, इससे पूव ही दाये या बाये हाथ से लिखने के सस्कार पड चुके होते हैं।

क्या पारवलन माद्गाय है ?

कुछ लोगो का कहना है कि बाय हाथ से काय करने वाले व्यक्तियो के लिए राजगार के अवसर सीमित हो जाते हैं। कुछ व्यवसाय ऐसे हो सकते है जिनमे लिपि की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। ऐसे समय मे नियोजक दाये या बाये हाथ से लिखने की आदत देखने के बजाय लिपि की सुदरता व स्पष्टता पर अधिक ध्यान देते हैं। उद्योगो मे प्राय श्रमिक दोना हाथो का प्रयोग करते हैं बहुत कम उद्योग ऐसे हो सकते है जहा बाये हाथ से लिखना उपयोगी सिद्ध हो या आवश्यकता हो। कई उदाहरण ऐसे देखे जाते है कि बाये हाथ से काय करने वाले व्यक्ति अन्य कई क्षेत्रो मे अन्य साथी लोगो से श्रेष्ठ होते है।

लिपि एक कला है तथा दाये हाथ से लिखने वाले व्यक्ति ही सुदर एव उपयुक्त लिपि लिख सकते है, पर इसका अथ यह भी कदापि नही है कि बाये हाथ से लिखने वाले सभी की लिपि सदैव खराब होती है। जब बाये हाथ से लिखने वाला अपने साथी की सुदर लिपि देखता है तो उसे दाये हाथ से लिखना और भी अनुपयुक्त लगता है। जो कुछ वह कर रहा है, यह जानकर उसे और भी कठिनाई अनुभव होती है, अपने को हीन अनुभव करता है। कक्षाओ में

प्रकाश की व्यवस्था भी उनके प्रतिकूल होती है, क्योंकि कक्षाओं मे प्रकाश की व्यवस्था प्राय दाये हाथ से लिखने वालो की दृष्टि मे रखकर की जाती है। इस बात पर जब विचार होता है तो यह उचित लगता है कि बच्चो से दाये हाथ से काय करने का आग्रह किया जाय, उनमे दाये हाथ से लिखने पर बल दिया जाय, लिपि की सुन्दरता का महत्व समझाया जाय। पर यह हर स्थिति मे याद रखना चाहिये कि बच्चो मे इस परिवतन के लिए जबरदस्ती कभी न की जाय और यह भी की कोइ सवमान्य दृढ नियम नही है कि हर बच्चा दाये हाथ से लिखे ही।

क्या परिवतन से हानि सम्भव है?

इस क्षेत्र मे जो शोध काय हुआ है उसके आधार पर कोई सामान्यकिरण प्रस्तुत नही किये जा सकते। कई बच्चो मे बिना किसी प्रकार की हानि पहुँचाये उपयुक्त प्रशिक्षण से यह परिवतन लाया जा सकता है। कुछ मनोवज्ञानिको की राय है कि बाये हाथ से दाये हाथ मे परिवतन करना बच्चो के समायोजन मे महत्वपूण सिद्ध होते है। कुछ ऐसे भी उदाहरण सामने है जिनमे बाये से दाये हाथ मे परिवतन कई भयकर हानियो के जनक बन गये हैं। बाये हाथ से लिखने वालो को कई अध्ययन की भी कठिनाइया झेलनी पडती है जिसके फलस्वरूप उनके बाए सवेगात्मक सतुलन और व्यक्तित्व के सहज विकास मे विघ्न उपस्थित हो जाता है। ये सब बातें यदि बच्चे के जीवन मे स्कूल के प्रारम्भिक दिनो मे घट जाती हैं तो ये उसकी सम्पूण भावी शिक्षा पर भी प्रभाव डालती है। यह भी बाये हाथ से लिखने के सीमित उपयोगो की बहुत बडी कीमत है क्योकि इसके लिए बच्चे मे हाथ से काय करने मे परिवतन लाने के प्रयास को देखना पडता है। यदि कठिनाइया आयें तो बार-बार निवारण का प्रयत्न करना चाहिये।

किसी भी हाथ की प्राथमिकता, परीक्षण के आधार पर कठिन नही है तो इन परिस्थितियो म सफलता के अधिक अवसर है यदि किसी हाथ की प्राथमिकता बहुत आरम्भ से जमी हुई है तो परिवतन से पूव उसके लाभो पर भी विचार कर लेना चाहिये। वहा असफलता की सम्भावनायें भी ज्यादा है जहा कि बच्चा जिज्ञासु हो या उसमे आत्मविश्वास की कमी हो। लाये जाने वाले परिवतनो के प्रति बच्चो के अभिभावको व शिक्षको म मतभेद है। अनुपयुक्त तरीको से भी असफलता ही हाथ लगती है अत आवश्यक है कि किसी भी प्रयास हेतु पूर्ण सतकता से काय किया जाय। अच्छा तो यह होगा कि किसी भी प्रयास हेतु काय माता पिता या अभिभावको तथा शिक्षको की सहमति से आरम्भ किया जाय।

परिवतन के लिये सर्वाधिक उपयुक्त समय वह होता है जबकि बच्चो मे लिखने की आदत का विकास हो रहा होता है। यदि किसी बच्चे ने बाये हाथ से लिखने की आदत बनाली है तो उसे उसी हाथ से लिखते रहने देना चाहिए और उसी बाये हाथ से लिखने की कला मे सुधार करना चाहिए।

हाथ का परिवतन

परिवतन की उपयुक्तता के सम्ब ध मे सवप्रथम शिक्षको को बच्चो के माता पिता या अभिभावको से मिलना चाहिए तथा साथ ही विधियो माता पिता के सहयो। की प्रकृति तथा काय करने की स्थितियो पर भी विचार करना चाहिये। यदि परिवतन का माता पिता विरोध करते हैं तो बच्चे को दु खदायी परिणामो का सामना करना होगा। यदि बच्चे को परिवतन के विषय मे ज्ञान है तो उसकी भी मदद ली जा सकती ह। परिवतन की प्रक्रिया मे जितना धय रख सके फल स तोषजनक होगे। बच्चे को कभी यह अनुभव नही होना चाहिये कि उन पर प्रयोग किया जा रहा ह।

साधारणतया तरीका यह है कि ऐसे कार्यो को हाथ मे लिया जाय जिनके करने मे दोनो हाथो की जरूरत पडती हो जसे—कपडे धोना, गेंद झेलना, बाये हाथ से डस्टर पकडना तथा दाये हाथ से श्यामपट्ट पर लिखना। पर यह भी ध्यान रखना चाहिये कि काय का अधिकाश भाग दाये हाथ से सम्पन्न हो रहा हो।

लिखना सिखाने के प्रारम्भिक चरण मे विधि का सकेत मिल जाता है। प्रारम्भ मे भुजाओ की दूर दूर की गतियो पर ध्यान केन्द्रित किया जाय और क्रमश कलाई एव अ गुलियो पर नियन्त्रण बढाया जाय। ये सामान्य तरीके बडे उपयुक्त है, इनके द्वारा बच्चे जो बाये हाथ मे लिखते है, धीरे धीरे प्रगति कर निकलते है क्योकि वे अपनी मासपशियो पर दाये हाथ से लिखने वाले छात्र की अपेक्षा कम नियन्त्रण रख पाते हैं।

बाये हाथ के प्रयोग पर किसी प्रकार का बधन न लगाया जाय तथा बधन लगाने के बजाय उसे छोटे-छोटे कामो मे प्रयोग किया जाय।

बाये हाथ से लिखना

एक बच्चे को बाय हाथ से लिखने रहने देना ही काफी नही है। जिस प्रकार दाये हाथ से लिखने वाले छात्र को उपयुक्त विधि से शिक्षण की आवश्यकता है। ठीक उतनी ही उपयोगिता बाये हाथ से लिखन वाले के लिए भी है। इस शिक्षण के अभाव मे या तो वह दाये हाथ का प्रयाग कलम पकडने कागज को ठीक से रखने मे करता है या वह अपना सिर नीचे लाकर कागज पर झुका देता है जिससे वह देख सके कि उसका बाया हाथ क्या कर रहा है। छात्र के बैठने का आसन व दृष्टि भी त्रुटिपूर्ण हो सकती है जिसके फल स्वरूप थकान आ सकती है गति पर नियन्त्रण रखना कठिन हो सकता है। स्याही प्रयोग करते समय आवश्यक है कि कागज दवात को छूता रहे।

इन कठिनाइयों को दूर किया जा सकता है यदि बाये हाथ से लिखने वाला इन नीचे लिखे सुभावो पर ध्यान दें—

कागज को तनिक सा बायी ओर रखिये। कागज के मोड पर किस प्रकार का कोण बनेगा—यह हर विद्यार्थी पर अपनी अपनी स्थिति मे तथा लिपि के ढग पर निर्भर करेगा? इस प्रकार करने से बच्चा देख सकेगा कि वह क्या कर रहा है? और हाथ की मुक्त गतिया भी चलती रह सकती है। कुछ अशो मे उसकी लिपि निम्न श्रेणी की हो सकती है पर उसे स्वीकार किया जाना चाहिए।

कलम या पेंसिल का नोक से एक इच ऊपर से पकडिये। ऐसा करने मे लेख आसानी से देखा जा सकता है। नोक के पास से कलम या पेंसिल पकडने की आदत को प्रोत्साहन नही देना चाहिए।

जब स्याही प्रयोग की जा रही है तो बहुत बारीक निब का प्रयोग मत कीजिये ऐसा न करने से कागज के फट जाने का डर रहता है। कलम मे Thorough Type निब उत्तम होती है। यही लाभ Ball Point की पेंसिल से भी उठाया जा सकता है।

जब जुडवा डेस्क पर दो बच्चे साथ बैठते हो तो बाये हाथ से लिखने वाले विद्यार्थी को बाये हाथ की ओर बिठाना चाहिए जिससे उसके हाथ की गतियो से पडोसी साथी को असुविधा न हो।

उल्टा लिखने की गति पर प्रत्यक्ष शिक्षण से अधिकार पाया जा सकता है। पर यह शिक्षण—मासपेशियो के नियत्रण के साथ प्रारम्भिक समय मे दिया जाना चाहिए। श्याम पट्ट पर लिखवाते समय दाये बाये दोनो हाथो से अभ्यास कराया जाय और क्रमश प्रदर्शन द्वारा एक के बाद एक स्तर पर पट्ट या कागज पर बायी ओर से दायी ओर लिखवाया जाय।

जब बच्चा वास्तव में लिखना आरभ करता है तो उसे स्पष्ट रूप से कहा जाना चाहिए कि कागज के दायी ओर के किनारो के

बहुत निकट से लिखना आरम्भ करें। ऐसा करने से उल्टा लिखने के लिए स्थान ही नही बचेगा।

यदि इन सुझावों पर ध्यान दिया जाय तो बाये हाथ से लिखने वाला विद्यार्थी भी उतना ही दक्ष व उत्तम लिखने वाला बन सकता है जितना कि दाये हाथ मे लिखने वाला।

बार बार थूकना, प्रारम्भिक कक्षाओ म विद्यार्थियो द्वारा अंको का उल्टा लिखना तथा बच्चियो द्वारा हर बार पुल्लिग क्रिया का या बच्चो द्वारा हर बार स्त्रीलिंग क्रिया का प्रयोग करना आदि इसी प्रकार की व्याधिया है जिनका मनोवैज्ञानिक उपचार से निवारण सम्भव है।

•••

स्मरण शक्ति के सुधार के उपाय

••

कोई आश्चय नही यदि आप अपनी पिछनी यातो को उत्तम श्रेणी की स्मरण शक्ति होते हुए भी शायद न दोहरा सके। क्या यह सही है? यदि ऐसा नही है तो इसे पढने से आपको कोई लाभ नही होगा। ऐसा कहा जा सकता है कि जब से आपने होश सम्भाला है कई तथ्य व अनुभव आपने सग्रह किये है। इस विचार को सदव दिमाग मे रखिये तथा अपनी खराब स्मरण शक्ति की शिकायत करने से रुकिये। आप आश्वस्त हो जाइये कि बिना जरूरत के तथ्य व अनुभव याद नही रखना है। ऐसा करने से आप निराशा को अपने पास नही फटकने देगे।

डरिये नही कि आपका भण्डार पूरी तरह से भरा हुआ है या आपको जरूरत से अधिक काम करना है। इससे दूसरी ओर जितना आप याद रखने की कोशिश करेंगे आपका स्मरण शक्ति का दायरा बढता जायगा। ऐसा करने से जिसे जब आप चाहेगे याद कर सकेंगे। याद रखने के लिए तथ्यो का किसी से सम्बन्ध जोड कर दोहराने से मदद मिलती है। क्रमश हम देखते है कि इस प्रक्रिया को जितना अधिक आप काम मे लाते है उतनी ही अधिक आपको याद रखने मे मदद मिलती है।

आज से ही आप अपनी स्मरण शक्ति पर विश्वास कीजिये। उसे काम मे लाइये तथा आशा कीजिये कि वह आपकी सेवा करेगी। अपनी विचारधारा मे इस प्रकार का परिवतन सुधार का एक बहुत ही महत्वपूर्ण चिन्ह है। अपने मित्रो से अब कभी मत कहिये कि आपकी स्मरण शक्ति खराब है बल्कि ध्यान को ध्येय समझिये कि आपकी स्मरण शक्ति मे सुधार हो रहा है तथा आप

तथ्यो को समय पर याद कर सकते हैं। इसके सुधार हेतु कुछ संकेत हैं, उन्हे आपको जानना चाहिये तथा सजगता से उनके अनुसार काम करना चाहिये। अच्छी स्मरण शक्ति के लिये नीचे लिखे सूत्र उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं

(१) नये तथ्यो का पुराने तथ्यो से सम्बन्ध जोडिये।
(२) तथ्यो का अन्तर्भाव स्पष्ट जान लीजिये।
(३) तथ्यो को दोहराइये।
(४) तथ्यो को स्मरण रखने का निश्चय कीजिये।
(५) तथ्यो के लिये मस्तिष्क में चित्र बना लीजिये।
(६) स्मरण शक्ति का विस्तार कीजिये, तथा
(७) तथ्यो को प्राय छोटे रूप में विहगम दृष्टि से याद कीजिये।

यदि आप नये तथ्यो का पुराने उन तथ्यो से जिन्हे आप जानते हैं सम्बन्ध जोड सके तो नई वस्तुओ को याद रखने में या जरूरत के समय याद कर लेने में कोई कठिनाई न होगी। इसे सह-सम्बन्ध की प्रक्रिया कहते हैं। मान लीजिये आपको १६१९६८६८ याद करनी है। दो दो अको के प्रथम व अन्तिम जोडे को वर्तमान ईस्वी सन् तथा बीच के चार अको को पिछला वर्ष समझिये। याद करने का कितना आसान तरीका है? इसी प्रकार इतिहास की घटनाओ की तिथियो का सह सम्बन्ध बताया जा सकता है। ऐसा करने से इन तिथियो को आप कई दिनो बाद भी दोहरा सकते हैं।

सह सम्बन्ध बना कर याद करने की प्रक्रिया सराहनीय प्रयास है। इस तरीके से गल्ती होने की सम्भावना बहुत कम है। इसके सिवाय इसे अन्य स्थानों पर भी प्रयोग किया जा सकता है जैसे वस्तुयें खरीदने के लिये या कार्य करने के लिये। इसी प्रकार मित्रो के नाम या उनके पते याद रखने के लिये भी इसे व्यवहार किया जा

जाय या सायकिल उठाते हुए याद आ जाय। इस प्रकार का स्पष्ट चित्र यदि आप दिमाग मे बना लेंगे तो ताला लगाते वक्त या साय किल उठाते वक्त यह काम अवश्य ही आपको याद आ जायगा। तनिक हेर फेर के साथ यही सुझाव अन्य स्थितिया मे भी उपयोगी हो सकता है।

मस्तिष्क की तरह मे किसी भी वस्तु पर पनी दृष्टि स सु दरता को निहारते हुए शीघ्र मिटने वाली निगाह डालिय। इससे आप उसके रूप को याद कर सकेगे फिर से दोहरा सकेंगे। इस प्रकार वह वस्तु एक क्षण मे ही म प पर अमिट प्रभाव छोड देगी। इस प्रकार के प्रयत्न से समय की बचत के साथ आपको आश्चय जनक तरीका हाथ लग जायगा तथा अब आप बड़ अनोखे काम करने के योग्य हो जायगे।

चातुय सूचक एव विनोदपूण शब्द स्मरण शक्ति की वृद्धि करते हैं। मुख्यत इससे किसी प्रमुख बिन्दु को न भूलने योग्य बनने मे मदद मिलती है। इसके लिए नाम शब्द या वाक्य साथक या निरथक कैसे भी हो प्रयोग किये जा सकते हैं।

सामान्य प्रशासन के एक विद्यार्थी को कल्पना कीजिये कि प्रशासन के सात तत्व याद करने हैं जिससे परीक्षा के समय उसका उत्तर और भी अधिक आकर्षक बन सके। उक्त विद्यार्थी का सबसे पहला काम यह होगा कि इन सात तत्वो के लिए वह केवल मुख्य मुख्य सात शब्द बनाले, जिससे हर शब्द पूरे वाक्य का आभास दे। तब वह इन सात शब्दो से प्रथम अक्षर को लेकर और भी कोई नया शब्द बनाले। दी हुई स्थिति मे वह Post Corb याद करके तत्वो को दोहरा सकता है। जिससे वे अक्षर क्रमश Planing Organization Selection, Training Coordination, Reporting और Budgeting के लिए सकेत करते है। इसके लिए आवश्यक है कि विद्यार्थी को प्रत्येक बिन्दु पर स्वामित्व करने के लिये काफी

परिश्रम करना होगा। ऐसा करने से वह बिना भूले तथा उनको क्रमानुसार समय पर दोहरा सकेगा, याद कर सकेगा।

अंश को याद करने की अपेक्षा पूर्ण को याद कीजिये। यदि आप इस छंद वाली कविता याद कर रहे है तो बजाय एक छंद पर ध्यान देने के आप सम्पूर्ण पर ध्यान दीजिये। याद करने के समय बीच बीच में तनिक रुकिये अर्थात् दोहराइये।

इस तरीका के अनुसार काम करना उपयोगी होगा इसकी उपयोगिता आपको आश्चर्य में डाल देगी। आप जब इसके अनुसार काम करते हैं तो सुधार देखते हैं। आपकी स्मरण शक्ति में आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा यह आत्म विश्वास ही आपकी स्मरण शक्ति में सुधार करेगा। आप उत्तम श्रेणी की स्मरण शक्ति रखते हैं, आपका यह आत्म विश्वास ही आपको सफलता के मार्ग पर अग्रसर करेगा।

•••

प्रसन्नचित्त रहने के उपाय

••

अनावश्यक शीघ्रता न कीजिये—घबराइये नही। कई ऐसी बाते जिनके बार मे हम सोचते हैं होती ही नही है या जब व घटती हैं तो हमारी आदत इस काम को करने स हट जाती है। जितने अधिक हम उद्विग्न रहगे, उतने ही अधिक थकगे, उतनी ही अधिक असमजसता बढेगी और हम उस काम पर काबू न पा सकेंगे।

उद्विग्नताओ का प्राथमिकताओ के क्रम म रखिये तथा मदव उनको उचित दृष्टि मे देखिये। बात का बतगड अथात् तिल का पहाड न बनाइये। खराब से खराब काम का भी सामना कीजिय तब आप देखेंगे कि ऐसे अवसर ही कम आते है। इसके दूसरी ओर यदि एक बार आप उद्विग्नता का साहस से सामना करन तथा उद्विग्नता को घटाने के लिय कदमा का निश्चय करल तो आप दखग कि काफी आतुरता व कई तनाव आपसे दूर हो चुके हैं। किसी भी उद्विग्नता पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उसके प्रति पूणत व्यावहारिक बन जाइये तथा पूरी शक्ति स सामना कीजिय।

अन्य मित्रा के बारे म सजग रहिये। इस बात का याद रखिये कि कई व्यक्ति अपने स्वय के कार्यो से, परिवार के कार्यो से ही सम्बन्ध रखते है वे स्वय केन्द्रित हो सकत है। कृष्ण सुदामा के जसे सम्बन्धो की उनसे आशा नहीं की जा सकती है।

जब दूसर व्यक्ति आपकी आशानुकूल आपम आपके कार्यो मे रुचि न लें तो भी निराश होन की कोई आवश्यकता नही है। निराशा से सदव बचने का प्रयत्न कीजिये। इस बात की पूरी पूरी सम्भावना रहती है कि आपके सामने न होने पर वे आपको भूल हुये हो।

वास्तविक्ता यह है कि सभी व्यक्ति समान नही हैं। यदि आपने इस तथ्य को समझ लिया है तो आप प्रसन्न चित्त बने रह सकते हैं।

अपने स्वय के प्रति सजग रहिये। ऐसा न कीजिये कि आप हर काम मे महत्वपूर्ण बन जाय, हर जगह लोकप्रिय बन जाय, दूसरे सभी साथी आपही पर ध्यान लगायें इसके लिये सघर्ष न कीजिये। यदि वे आपकी बातो से सहमत न हो तो भी न घबराइये यदि वे आपकी आलोचना भी करें तो दुखी न होइये। आलोचना से सीखने का प्रयत्न कीजिये, अपने मे सुधार कीजिये।

यह आशा न कीजिये कि साथी आपके लिये बढा चढा कर बात करेगे तथा वे इसी प्रकार की बातो मे रुचि रखेंगे। यदि आप इसी बात की प्रतिक्षा कर रहे हैं तो आप देखेंगे कि आप अलग थलग एक किनारे पर खडे हैं। इससे भी बुरा अधिक यह हो सकता है कि आप वहा अनचाहे व्यक्ति लगें तथा साथी लोग तुम्हे पसन्द न करें। अधिकाश व्यक्ति अन्य मित्रो के लिये न तो सोचते हैं, न सोचने के लिये उनके पास समय है और यदि समय है तो वे ऐसा करने का प्रयत्न ही नही करते हैं। वे अपने बारे मे सोचने के लिये व्यस्त हैं। वे आशा करते है कि हम बिना पूछे ताछे उनसे मिल जाय तथा वे यदा कदा पूछ लिया करें।

अन्य व्यक्तियो की तुलना मे हर समय अधिक अच्छा काम न करने की इच्छा न रखिये। अप्रसन्न होने का इससे अधिक दूसरा कोई कारण नही है। यदि आप मित्रो से अच्छा करना चाहते हैं तो मित्र भी इसी दृष्टिकोण से सोचते हैं। इससे आपको मानसिक शाति मिलती है तथा प्रसन्नता अनुभव होती है।

किसी भी काम के पीछे रहने की अपेक्षा उस काम मे हाथ ही नहीं डालना अच्छा है। आप जानते हैं कि उस काम मे असफलता मिलेगी जिससे आपका घृणा है। आप अपना काम पूरे मन से अच्छी तरह करते रहिये तथा प्रसन्नता अनुभव कीजिये। जो सुविधायें,

वस्तुए आपको प्राप्त हैं उनका आनन्द लीजिए। यदि किसी अन्य व्यक्ति को इससे अधिक मिला हुआ है तो यह उसके भाग्य की बात है।

बार-बार दूसरों का मत न सुनाइये। इससे आदमी निरुत्साहित व अप्रसन्न हो जाते हैं। तथा इससे आपको शिक्षा लेना चाहिए। प्राय ऐसा व्यवहार मूड' का प्रतिफल होता है। इस व्यक्ति एक समय प्रसन्न तथा दूसरे समय अप्रसन्न दीख पड़ते हैं। इन व्यक्तियों से बचने का प्रयत्न कीजिये—उनसे क्षमा याचना ही अच्छा है। यह यह बहुत बड़ा विघ्न है कि ऐसे व्यक्ति नियन्त्रण नहीं कर पाते हैं।

प्रसन्नचित्त रहने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि आप प्रतिदिन कार्यक्रम के अनुसार काम करें। लम्बा कार्यक्रम देख कर कुछ व्यक्ति निराश हो जाते हैं। पर एक दिन के लिए आप जानते हुये भी लम्बा रख सकते हैं। वही कार्यक्रम अगले दिन प्रातः या उससे पूर्व संध्या में यदि आवश्यक हो तो परिवर्तन करके लागू किया जा सकता है। इस सम्बन्ध में नीचे लिखे सुझाव उपयोगी सिद्ध होंगे—

(१) प्रतिदिन प्रसन्नचित्त रहिये तथा हर स्थिति में संतोषी बने रहिये।

(२) प्रतिदिन आप शान्ति साहस आशा तथा स्वास्थ्य के लिए सुनहरे विचार मन में लाइये। व्यय की बातों को एक क्षण के लिये भी दिमाग में न लाइये।

(३) यदा कदा अपनी सफलताओं को गिनिये पर अपने कष्टों या कमियों को नहीं।

(४) विश्वासी व्यक्ति के साथ गाढ़ी मित्रता व योजना बनाइये जो आनन्द मनाते हैं तथा चाहते हैं कि दूसरे भी आनन्द मनायें।

(५) अपने मिलने वाले सभी के साथ आप मित्रतापूर्ण व्यवहार कीजिये।

(६) प्रत्येक नई समस्या, शिकायत, अभाव, अभियोग या आघात को नये रूप मे देखिये। आपके जीवन दर्शन मे मोड़ ला सकते है।

(७) आप चाहे किसी भी स्थिति मे हो, अपनी प्रतिक्रियायें सकारात्मक, आशाजनक तथा दयापूर्ण रखिये।

(८) सदैव स्फूर्त व सजग रहिए, आने वाली परिस्थितिया के लिए जाग्रत रहिए।

(९) प्रसन्नचित्त व्यक्ति के रूप मे अपने शारीरिक दिखावे तथा मानसिक तेज के प्रति सावधान रहिए, इससे आपको सही वातावरण प्राप्त होगा।

(१०) मित्रो को लगातार प्रसन्नचित्त रखने का प्रयत्न कीजिये उनके लिए सोचिये, उनके लिए काम कीजिये, इसी को दैनिक जीवन मे व्यवहार मे लाइये। सुखी जीवन के लिये ऐलफ्रेड एडलर के अनुसार प्रतिदिन सोचने का प्रयत्न कीजिए कि 'आप किस तरह अपने मित्रो को प्रसन्न रख सकते हैं।

•••

विनोदी वनने के उपाय

••

विनाद किसी भी व्यक्ति के हसने की प्रक्रिया से सम्बद्ध है। यह एक अर्जित किया जा सकने वाला गुण है यद्यपि अर्जित करने का तरीका कष्टदायक है। मेकेन्जी इसे एक उदाहरण से स्पष्ट करते हैं। एक बुद्धिमती माता उस समय क्या करती है जबकि उसका बच्चा अजाब स्थिति पदा कर देता ह या नकारात्मक स्थिति प्रस्तुत कर देता है। वह उसकी मदद करती है कि वह स्वय पर हसे। एक व्यक्ति हसता हुआ बच्चा देखकर यह अनुभव करता है कि मसखरे के समान उसकी यह स्थिति प्रस्तुत करना कितना विनोदपूर्ण है ?

विनोद का मनोविज्ञान उलझन पूर्ण है। हम क्या हसते हैं ? तथा क्यो हसकर विनोद का महत्व घटा देते हैं ? आदि इसी प्रकार के प्रश्न हैं। उन तरीको को भी महत्वहीन बना देते है जिनसे विनोद का विकास किया जा सकता है। विनोद का विचार किस प्रकार महत्वपूर्ण है—इस सबध मे किसी ने कहा है 'भगवान ने पागल होन से बचान के लिये विनाद का गुण प्रदान किया है।"

भेड बकरी की तरह भरी रेलगाडी म बस की भीड म यदि हम विनोद कर सक तो कई प्रकार के तनावो से बच सकते ह अ यथा ये तनाव रग मे भग कर सकते हैं। महान मनोवैज्ञानिको के अनुसार यदि हममे हँसने की या विनोद की आदत नही है तो हम दुखो तथा असतोष की गिनती बढात चल रह हैं।

विनोदी व्यक्ति हमारी स्थिति म रहकर भी काम करता है। यही बात हम दु खो से बचा सकती है। विनोदपूर्ण स्वभाव अजीबो गरीब स्थिति के पदा न होन मे भी मदद करता है। उदाहरण के लिये व्यस्त मीटिंग म जबकि आदमी सतुलन खो सकता है मीटिंग

का अध्यक्ष भी असंतुलित हो जाता है। ऐसी स्थिति में चतुर व्यक्ति की विनोदपूर्ण पर बुद्धि एवं भलाई युक्त टिप्पणी कठिन स्थिति से बचा लेती है।

किसी मनोवैज्ञानिक ने कहा है कि जिस भांति आंधी हवा को साफ कर देती है उसी भांति विनोद छोटे छोटे गर्व समाप्त कर देता है। विनोदपूर्ण स्वभाव के कारण मानवीय सबंधों का व्यापार सुचारु रूप से चलता रहता है। यही कारण है कि एक वक्ता अपना भाषण विनोदपूर्ण टिप्पणी से आरम्भ करता है इसी कारण वह श्रोताओं से एकदम मधुर सबंध बना लेता है। विनोद दो व्यक्तियों के बीच सामाजिक तौर पर गाढे सबंधों का माध्यम हो सकता है। शुरु शुरु में कई व्यक्ति असुविधा अनुभव करते हैं क्योंकि हर व्यक्ति अपने को गम्भीरता से समझना चाहता है। बातचीत को हल्कापन या महत्व न देने से या गम्भीर न बना देने से दो व्यक्ति निकट आ सकते हैं।

इस बात का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है कि विनोद कृत्रिम न हो। यदि विनोद को सहज व वास्तविक रूप में न लिया गया तो विनोद निरर्थक, अर्थहीन हो जायगा। कुछ ऐसी बातें या बातें हैं जिन पर यदि ध्यान दिया जाय तो इस दिशा में मदद मिल सकती है जैसे जीवन का अच्छा विनोदपूर्ण तरीका एवं प्रसन्नता, ऐसा करने पर हमारे लिये व साथियों के लिये काम करना आसान हो जायगा।

विनोदपूर्ण तथा प्रसन्नता देने वाली वस्तुओं का सर्वेक्षण कीजिये। मजाकपूर्ण कहानियाँ पढ़िये विनोदपूर्ण चित्रों को देखिये, पशुओं तथा बच्चों को खेलते हुये निहारिये। किसी दिन प्रातःकाल घूमने के समय निश्चित कीजिये कि १०-१२ विनोदपूर्ण चीजें अवश्य देखेंगे तथा उनमें से सर्वाधिक अच्छी २ ३ वस्तुयें संध्या में अपने मित्रों व आस पड़ोस के व्यक्तियों को बतायेंगे। जीवन में इस प्रकार का हल्कापन अवश्य ही विकसित किया जाना चाहिये

जरा गम्भीरता के स्तर पर जीवन मे आशावादिता का गुण विकसित कीजिये। जीवन में होने वाली अच्छी व बुरी वस्तुओं को व बातो को बहुत ज्यादा महत्त्व देने का निश्चय न कीजिये। पर अच्छी बाता को सामान्य रूप से याद रखिये। वृद्ध होने पर इन बातो की याद आपको प्रसन्नता से भर देगी तथा भार हल्का करेगी। बिना मुस्कराये कोई भी काम आशा सहित पूरा नही किया जा सकता। मुस्कुराना ही अन्य व्यक्तियों के लिये प्रसन्नता का स्रोत बन सकता है।

जो काम आपको करना है, उसमे पूरा आनन्द लीजिये। इसका अर्थ यह भी नही है कि आप अपने कार्यों के प्रति लापरवाह बन जाय। इसका अर्थ यह है कि आप उन्हे कार्यक्रम मानिये और उन्हे चुनौतियो अवसरो व प्रसन्नता के कारणो के रूप मे स्वीकार कीजिये। आप पायेंगे कि काम व जीवन विनोद बन गये हैं। जीवन के दैनिक कार्यों व सामान्य कर्तव्यों मे भी काम के दौरान मुस्कुराहट के साथ विनोद ढूढना चाहिये।

अपने आप के लिये बहुत गम्भीरता से विचार न कीजिये। अपने आप के लिये साधारण रूप से विचार कीजिये। विनोद को वस्तुगत रूप से लीजिये। इसी कारण विनोद हमे अपने दृष्टिकोण से दुनिया से पृथक खडा रहने के योग्य बनाता है। प्राय हम स्व-केन्द्रित होने चले जा रहे है इससे बचना चाहिये।

हमे प्रभावित करने वाली चीजो को यदि हम अपने रास्ते से पृथक कर सके तो हमे कई विनोदपूर्ण अवसर प्राप्त हो सकते है। स्वकेन्द्रित व्यक्ति ही विनोदपूर्ण रहने का या विनोद करने का स्वभाव नही बना सकता। स्वानुभव ही विनोदपूर्ण स्वभाव के विकास मे सबसे बडी बाधा है।

...

बीती ताहि बिसारि दै, आगे की सुधि लेय

हर व्यक्ति का अपना अपना कार्य क्षेत्र होता है हर व्यक्ति के अपने अपने भूतकाल के अनुभव होते है। कुछ भूतकाल के प्रति संतोष प्रकट करते हैं तो कुछ असन्तोष भी। वे इस बात का ध्यान नही रखते है कि उम्र के साथ साथ काम करने की मात्रा भी कम हो गई है तो भी वे प्रसन्नतापूर्वक रहते हैं। उन्होंने गलतियां की हैं ऐसा उन्हें स्वीकार करना चाहिए। पर गलतियों की मात्रा में उन्होंने वद्धि नहीं की है यही सन्तोष का बिन्दु है। किसी का भी ऐसा जीवन नही है कि उसे न निराशाएं मिली हो न ही असन्तोष, न ही असफलताएं और न ही उसमे कभी गलतियां हुई हों।

व्यक्ति भूतकाल के प्रति कैसे विचार रखते हैं? यह इस बात पर निर्भर है कि वे व्यक्ति भूतकाल पर किस दृष्टि से सोचते विचारते हैं। स्मृति पुस्तक के समान है यदि व्यक्ति को तनिक भी अच्छे बुरे का ज्ञान है तो वे उस पुस्तक को स्मृति मे सरस चित्र कभी न लगायेंगे। पुस्तक के सभी पृष्ठों पर प्रसन्नचित्त हँसमुख खेलते हुए या मनोरंजन करते हुए व्यक्तियों के चित्र होंगे।

असन्तोष प्रकट न करने के विचार में प्रकृतिदत्त वरदानो का गिनना एक प्राचीन महत्वपूर्ण दर्शन है। इसमे यह संकेत मिलता है कि जीना आसान नहीं है। व्यक्ति को सुख के साथ साथ दुःख भी साहसपूर्वक झेलना चाहिए। अंग्रेज कवि पर्सी बिशो शैले के अनुसार Our sweetest songs are those that tell of the sadderst thought' हिन्दी के सुप्रसिद्ध कवि पंत ने भी यही भाव अपनी कविता में संजोया है—

'वियोगी होगा पहला कवि आह से उपजा होगा गान।
निकल कर आंखों से चुपचाप वही होगी कविता अनजान ॥'

इन्ही बातो से हम भूतकाल के कार्यों पर स्वस्थ दर्शन के रूप म विचार कर सकते हैं।

भूतकाल पर दृष्टिपात करके आगे का जीवन ढालना अधिक महत्वपूर्ण है। क्या कोई इतना ही महत्वपूर्ण आसान एवं सीधा सिद्धान्त है जिसके आधार पर हम जीवन का कार्यक्रम तय करें जिससे कि हमें आगे चलते सन्तोष प्राप्त हो।

समग्र जीवन—

अपने अनुभव बढाइये। रुचिप्रद जीवन ही पूर्ण जीवन है थकान या उदासी सर्वाधिक हानिप्रद है। प्रसन्नता एवं आशा से ही जीवन समृद्ध बनता है व्यक्तित्व का स्थायी विकास होता है। अध्ययन से होने वाले लाभ संगीत कला साहित्य तथा यात्राओं के आनन्द व्यासंग (हॉबीज) से प्राप्त सृजनशीलता आपसे कोई नही छीन सकता। मानवीय सम्पर्कों म जितनी अधिक रुचि होगी, बीती हुई घटनाओं को उतनी ही सफलता के साथ चित्रित कर सकेंगे व यही जीवन का वास्तविक लाभ है।

कार्य—

किसी कार्य पर दुःख प्रकट न कीजिए। कई व्यक्ति निरर्थक अनुभवों से बचने के लिए प्रयास करते हैं यद्यपि कई व्यक्तियों का इनसे पाला पडता है। स्वयं पर दया करना एक बहुत बडा खतरा है जिससे भूत एवं वर्तमान का विकास रुक जाता है। अनाधिकृत सम्बन्धों म तथा दूसरो से सम्बन्ध न होने पर स्वयं पर दया आती है। उन व्यक्तियों मे जो दूसरो की ओर देखते हैं, उनको मदद करने की इच्छा स्वतः जग जाती है। पर वे अपने आप ही विवश होकर दुःख प्रकट करते हैं। स्वयं पर दया करने की अपेक्षा आप साथी लोगो की मदद कीजिये उनके लिए चीजे तयार कीजिये। चीज तयार करने मे तत्परता बरतिये।

यह आसानी से कहा जाता है कि आप अपने से कम भाग्य-शाली व्यक्ति आसानी से ढूंढ सकते हैं। सत्यता यह है कि कई

व्यक्ति ऐसा भी नहीं कर सकते क्योंकि उनमें करने की चाह ही नहीं है। उनको खोजना तथा उनकी सेवा करना अपने जीवन में बीती हुई बातों पर दुःख न करने का दूसरा कदम है।

आग्रह—

अपनी गलतियों से पाठ सीखिये। व्यक्ति अपनी गलतियों के लिए बहुत ही संवेदनशील होता है। एक बार एक अंग्रेज लेखक ने कहा कि 'जो व्यक्ति गलतियां नहीं करता वह किसी चीज का सृजन नहीं करता।' बशर्ते कि हमारी शारीरिक अस्वस्थता के कारण गलतियां न हुई हों। इनको शिक्षा का अनिवार्य भाग समझकर उचित स्थान देना चाहिए। कुछ अंशों में गलती व्यक्ति को बहुत कुछ सिखाती है व्यक्ति जिस काम में लगा हुआ है गलतियां करके ही वह उसमें सफलता के मार्ग पर अग्रसर होता है।

हमें अपनी गलतियों से सीखने के लिए हर वक्त नम्रतापूर्वक तैयार रहना चाहिये। इन गलतियों से एक नई व अच्छी सफलता प्राप्त होगी। तब हमें बीते हुए जीवन पर दृष्टि डालना चाहिए। ये वे गलतियां ही नहीं हैं जिन्हें हम याद करते हैं बल्कि इसमें हमें नई सूझ बूझ भी प्राप्त होती है, ज्ञान और अनुभव बढ़ता है।

मानसिक शांति—

क्षमा करने की आदत बनाइये। शायद भूतकाल के सम्बन्धों पर दृष्टिपात करें तो मानवीय सम्बन्धों पर पानी फिर गया लगता है। किसी का नाम या दृश्य याद करना, कभी कभी झगड़ा मोल लेने का कारण हो सकता है। ऐसा कई वर्षों के बाद भी हो सकता है। सही अर्थों में यही बात को ताजा करना है। हर बात हमारे मन के अर्द्ध चेतनावस्था में गहराई से पड़ती है तथा छिपे हुए अनुभवों के लिए विष का काम करती है।

दिन के हाथ से निकलने के पूर्व सभी बातें तय कीजिये। यह एक सामान्य बात है कि फल को पेड़ों पर तोड़ा न

सन्तोष की कुंजी आशा

••

किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व में आशावादिता सृजनात्मक तत्व है। निराशा व्यक्ति का पतन करती है आशा प्रगति की ओर अग्रसर करती है।

समय और वातावरण का बनने बिगड़ने में बड़ा महत्वपूर्ण स्थान है। व्यक्ति का जीवन क्रम उसकी विचारधाराओं पर आधारित होता है, जिनके प्रति व्यक्ति को सचेत रहना चाहिए। प्रसन्नता एवं अप्रसन्नता सफलता एवं असफलता और लोकप्रियता एवं कुख्याति स्थितियों की अपेक्षा व्यक्ति की विचारधाराओं से अधिक प्रभावित होती है। इसी प्रक्रिया में आशा का अत्यन्त ही महत्वपूर्ण स्थान है।

यह स्पष्ट है कि शारीरिक एवं मानसिक तत्व एक दूसरे पर क्रिया प्रतिक्रिया करते हैं। एक वह व्यक्ति जो स्वदेही है, यदि उसके पाँव गीले हो जाय तो जुकाम हो जाने की शिकायत करता रहेगा। ऐसी स्थिति में आज आवश्यकता है मस्तिष्क को सृजनात्मक रचनात्मक एवं प्रगतिशील विचार प्रदान किये जाय। सक्षेप में कहा जाय तो आशावादिता का विकास किया जाय।

सदैव विकास की ओर देखिये

आशावादिता केवल इच्छा ही नहीं है। जिस भाँति पम्प पानी देना आरम्भ करे इसके लिए जरूरी है कि कुछ समय तक पम्प को पानी दिया जाय उसी भाँति का कार्य आशावादिता का भी है। प्रसन्नता देने वाली वस्तु का हम तनिक समय भी इन्तजार नहीं कर सकते। प्राय कहा जाता है कि प्रसन्नता देने वाली घटना या कार्य

स सन्तोष मिलता है। इसलिए कामों का उस प्रकार समायोजन करना चाहिए कि उनकी ओर प्रसन्नता की दृष्टि से देख सकें। काम कई हो सकते हैं तथा सन्ध्या का भ्रमण, दिन में बाजार से वस्तुयें खरीदना, मित्रों के साथ विनोद आदि।

बहुत व्यस्त रहना वस्तावेग हम बाधाओं से बच सकते हैं। यदि ऐसा प्रयत्न न करें तो व्यक्ति के कई प्रकार की हानि होने की सम्भावना हो सकती है। आगे का नियोजित कार्य प्रगतिशील क्रियाएं एवं सादगीपूर्ण विचार कभी कभी बड़े महत्वपूर्ण सिद्ध होते हैं।

जब अवसर मिलता है तो आप उसके लिए पूरी तैयारी कर लीजिये—नहाना, खाना कपड़े पहनना, शृंगार करना—से निवृत हो लीजिये। ये सब कार्य भी आनंद का एक भाग है। इनकी तैयारी में जरा सी लापरवाही करना असन्तोष का कारण हो सकता है। दृष्टिकोण का इसी से संकेत मिलता है। भावी आशाओं का प्रसन्नतापूर्ण भावी जीवन पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। सदैव प्रसन्न रहने से यौवन तत्व मिलता है। यदि एक बार सचेत रहना सीखले आने वाली उन्नतियों का सामना करने के लिए तैयार हो जाय हर स्थिति में आराम एवं सन्तोष अनुभव करे तो क्रमश ये बातें हमारे जीवन का अंग बन जायगी और जीवन को सुखद बना देंगी।

आभार प्रकट कीजिये

किसी की राय के लिए उनका एहसानमंद बनना सीखिये। शुरू में आप अपने प्रयत्न कीजिये तथा अपनी अर्द्ध चेतनावस्था से आभार प्रकट कीजिये। प्रतिदिन देखना चाहिए कि हम किन वस्तुओं या दाता का किन किन की राय के लिए आभारी हैं। शायद यह बहुत बड़ा काम हो जायगा पर इससे लक्ष्य प्राप्ति में मदद मिलेगी। हमें अपने साथियों के प्रति भी आभार प्रकट करना चाहिए। कई व्यक्ति दूसरों की राय पर चलते हैं, उनके कामों पर निर्भर रहते हैं

उनकी मदद की इन्तजार करते रहते हैं। हम मित्रों का उनकी नेक सलाह या काम के लिए याद करते हैं पर दिन भर में कितने ही काम ऐसे होते हैं कि हम याद भी नहीं कर पाते जिनसे हम मदद पाते हैं। केवल आदर्श के लिए इन सबका प्रदर्शन करने की जरूरत नहीं है पर आभार प्रदर्शन के दो शब्द न केवल दूसरों को साहस व प्रसन्नता देते हैं वरन् स्वयं पर भी बहुत गहरा प्रभाव डालते हैं।

इस प्रकार आशावादिता के विकास में आभार प्रदर्शन का अपना स्थान है। भूतकाल में जीवन कई वस्तुओं से सम्पन्न था तो कोई कारण नहीं है कि वह भविष्य में विपन्न या अस्त व्यस्त होगा। भूत काल के अनुभव ही भविष्य की आशा के स्रोत होते हैं। जिस व्यक्ति की प्रशंसा की गई है जिसका जीवन समृद्ध है वह उत्सुकता से सुनहरे भविष्य की प्रतीक्षा करता है।

चुनौतियों का सामना कीजिये

यह विश्वास कर लीजिये कि आशाप्रद विचारधारा से जीवन की समस्यायें व दुःख दर्द कम हो जाते हैं। यद्यपि ऐसी स्थितियों से मुक्ति न तो वांछनीय है और न हो ही सकती है। समस्याओं से उत्पन्न तनावों को दूर करके बहुत कुछ लाभ उठाया जा सकता है। इस बात का निश्चय कर लीजिये कि समस्यायें ही प्रगति का मूल्य हैं। अन्य बातों की अपेक्षा कठिनाइयों का मुकाबला कीजिये–यही दृष्टिकोण भी यही है। किसी न किसी प्रकार के कष्ट आते ही रहते हैं पर हमारे साथ क्या होता है? यह महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण तो यह है कि उन स्थितियों में हम कैसे काम करते हैं। जिन स्थितियों में समस्यायें हल करते हैं चुनौतियों के विषय में सोचते हैं कठिनाइयों पर विजय पाते हैं, यह दृष्टिकोण जीवन में उत्तेजक प्रतिरोध है। इन्हीं स्थितियों में आशा का संचार होता है, विनोद में वृद्धि होती है तथा जीवन समृद्ध बनता है।

सघर्षशील जीवन ही मनुष्य का परम धर्म है तथा सदैव अपने को इसी प्रक्रिया मे पाते हैं। जिसने जीवन मे सघर्ष नही देखे वह जीवन ही क्या ? स्वर्ग को प्राप्ति पाने के लिए कितने ऊचे तापमान की गर्मी सहनी पडती है।

उत्तम श्रेय व्यक्ति की ओर देखिये

कई बार व्यक्ति आत्म विश्वास की कमी के कारण अपने जीवन मे निराशापूर्ण दृष्टिकोण अपना लेते है। एक या एक से अधिक कई कारणो से वे ऐसा करने के लिए विवश हो जाते है, पर किसी एक आदमी के दृष्टिकोण पर सामान्य निष्कर्ष निकालना बहुत बडी भूल होगी। कई व्यक्ति मानवता की भयातुर तसवीर अपने दिमाग मे जमाये रखते है पर इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि वे सामान्य भने के प्रति उदासीन हो।

स्थितियो के समान ही हमे व्यक्तियो की प्रशसा करनी चाहिये प्रतिदिन के जीवन मे गहन अच्छाई मादगीपूर्ण दयालुता और वास्तविक शौर्य का विकास करना चाहिये, तभी वे प्रशसा के पात्र है। सेवा मदद प्रशसा, मानवता राम शौर्य के कामो का लेखा जोखा रखिये। जिन व्यक्तियो से आप भेंट करते है, क्या उनमे ये गुण आप पाते हैं। यदि किसी व्यक्ति मे नही हैं तो विकास किया जाना चाहिए। इनके सम्बन्ध मे किसी समाचार पत्र या पुस्तक से ज्ञान को समृद्ध किया जा सकता है। समाचार पत्रो की खबरे मिथ्या या अतिशयोक्तिपूर्ण हो सकती हैं पर इस तथ्य से आप सचेत रह कर बच सकते हैं।

इस प्रकार का सतत् अभ्यास मानव प्रकृति मे आपके अटूट विश्वास का विकास करेगा और यदि हम विश्वास के धरातल पर डगमगा रहे हैं तो वह साहस को पुनर्प्राप्ति मे मदद करेगा। विश्वास आशावादिता का बहुत ही महत्वपूर्ण फलदायक तत्वो मे से एक

है। मनुष्य को यह विश्वास करना चाहिए कि वह अपने जीवन का अधिक समृद्ध अच्छे व उन्नत ढंग से सम्पादित कर सकता है। इस प्रकार विश्व में एक नया जाग उत्साह व नयार का विकास कर नये ढांचे का निर्माण किया जा सकता है।

सफलता की आशा कीजिये

हर काम सदैव सही ही हाल यह कोई आवश्यक नहीं है। सही नही हान वाल कार्यों का मुकाबला करना चाहिए। परन्तु व्यक्ति इस जोखिम को उठाने के लिए तयार नही हाते हैं तथा जीवन मे असफलता प्राप्त करते हैं। हर व्यक्ति व्यक्तियों को हर काम मे सफलता मिले, यह जरूरी नहीं है। इसलिए हम अपने मस्तिष्क को असफलताओं म काम करने के लिये उनका सामना करने के लिए प्रशिक्षित करना चाहिए। असफलताएं क्षणिक होती हैं। सफलता की आशा का अर्थ यह नहीं है कि (मान लीजिये) पाँच कामो मे से सभी म ही उच्च स्तर की सफलता मिलगी। इसका अर्थ है कि काम म बाधाएं आने पर भी सजनात्मक दृष्टिकोण से लोग सोचें। शीघ्र ही आप देखेंगे कि सफलता आपकी मुट्ठी म है।

जीवन के प्रति सचेत रहिये

अपने कर्तव्य पालन मे शिथिलता लाने से कई व्यक्ति जीवन मे आशा व विनोद से हाथ धो बैठते है। यह अवश्य है कि जीवन के अपने उत्तरदायित्व व आभार है पर यदि हम इनके लिए सचेत नही है तो जीवन म कुछ कर सकने की आशा हम नहीं करनी चाहिए। पर कर्तव्य से भी महत्वपूर्ण अन्य बात और हो सकती है। आप नहीं जानते कि कल क्या होगा ? यह सोच कर डरने की जरूरत नहीं है। सामयिक आनन्द व आश्चर्यों की प्रसन्नता के लिए तैयार रहिये।

जीवन पुरस्कारों से मिला जुला है पर उनके लिए जो जीवन मे वडे से वडा खतरा भी उठाने को तैयार है।

इन सिद्धान्ता पर आचरण करने से आशावादिता का विकास हो सकता है। जसा कि कहा गया है— पुरस्कार प्राप्ति वास्तव मे सफलता प्राप्ति है।'

'एक गिलास पानी से आधी भरी हुई है। "आधी गिलास खाली है।' एसा कदापि न कहिये। सदव कहिये आधी गिलास पानी मे भरी हुई है।"

इच्छा शक्ति का चमत्कार

व्यवहार म कई वार हम देखते ह कि अपनी इच्छा शक्ति अपर्याप्त है तथा सुदृढ नही है। हो सकता है कि हमने काय सराहनीय प्रयत्नो के साथ आरम्भ किया है, तदनन्तर कठिनाइया आई हो तथा उन्होने इच्छाशक्ति पर अधिकार पा लिया हो हावी हो गई हो। हम अपने को वही असहाय व निराश पाते है जहा से हमने कार्यारम्भ किया था।

सवप्रथम हमे यह स्वीकार करना चाहिये कि हम इच्छा शक्ति' शब्द का प्रयोग नही करना चाहिये और यदि करते हैं तो सही अर्थों मे प्रयोग करना चाहिय मान लीजिये आपको गड्ढा खोदना है जिसके लिये औजार चाहिये। अब यदि आप सूई से गड्ढा खोदना आरम्भ करते है तो गड्ढा तो खुदगा पर आपको सफलता बहुत कम मिलेगी। इस प्रकार की जान वाली मेहनत का पूरा पूरा पुरस्कार आपको न मिलेगा।

वास्तविकता यह है कि हम इच्छा का उपयोग कसे कर ? यह समझें। सही तरीके से काम करने से कम परिश्रम म अधिक सफलता प्राप्त हो सकती है। इसके लिये नीचे लिखी बाता पर ध्यान दीजिये—

योजना बनाइये

आप जो कुछ करना चाहते हैं उसे समझ लीजिय। शायद आपको यह बात अच्छी न लगे पर यह बहुत महत्वपूर्ण है। जिस व्यक्ति की दृढ इच्छाशक्ति नही है वह कहता है कि म सब कुछ जानता हूँ जो कुछ उसे करना है। पर कठिनाई यह है कि वह

कर नही पाता। पर व्यवहार मे जितना आसान सोचते हैं उतना है नही क्योंकि कोई ऐसा मापदण्ड नही है जिसके आधार पर इच्छा शक्ति को नापा या आका जा सके।

कई बार लक्ष्यो की ओर अधूरे मन से काय या अव्यवस्थित प्रयत्न करते हैं। ऐसा करने वाले अपने बचाव मे कई तक दे सकते हैं। हम कई बार कहा करते हैं कि यह काम अभी कर लेंगे ऐसा कह कर अमल म हम उससे बचने का छुडाने का काय करते है। यदि इस प्रकार के अनिश्चयो से हम वास्तव म बचाना है तो हमे चाहिये कि हम अपना कायक्रम लिखले। ऐसा करने से उद्देश्य भी स्पष्ट हो जायेंगे और काय के सम्पूरण होने म आने वाली विघ्न बाधाओ से भी बचे रहग। अप्रसन्नता देने वाले कार्यो की भी सूची बना लीजिये ये अनुभव भी बडे उपयोगी सिद्ध होगे। यह अच्छा होगा कि आप खराब दिन से दूर रह।

तक प्रस्तुत कीजिये

जो कुछ आप कर रहे है, उसके लिये आप जरूरत के समय तक प्रस्तुत करने के लिये तयार रहिये। इच्छाशक्ति का बढाना लाभदायक काय नही है। यदि अपने उद्देश्यो के लिये प्रभावी काय करना है तो इच्छा शक्ति को कुछ सहायक शक्ति तथा मागदशन चाहिय। किसी काम को करने के लिए जब हम अच्छे तक प्रस्तुत करते ह तब हम दिमाग इच्छाशक्ति पर सवार हुआ पाते हैं निश्चित रूप से यह महत्वपूण है। यदि हम आधारहीन काम करते हैं या समय नष्ट करते है तो इससे यह सिद्ध ह कि हमारी इच्छाशक्ति दृढ नही है।

काम अप्रसन्नता देने वाला हो या अनुत्पादक तो भी व्यक्ति अपनी रोटी कमाने के लिये उसम लगे ही रहेंगे। यदि किसी व्यक्ति को अतिरिक्त आमदनी की भी जरूरत है तो भी वह उसमे लगा रहेगा। ऐसे उदाहरण कम ही होंगे पर इन कारणो को इच्छाशक्ति के लिये प्रस्तुत किये जा सकते हैं, इच्छाशक्ति के बँटवारे

पर भी मान लीजिये धुम्रपान की आदत पर यही बात लागू हो सकती है। यह स्पष्ट है कि स्वास्थ्य या रुपये पैसे की कठिनाइयों के समय की बलवती इच्छाशक्ति अपना स्थान रखती है।

कुछ व्यक्ति अपनी आदत को सोच विचार कर तरीके से काम करने के लिये उसको (आदत को) बांट लेते हैं, किसी विशेष कार्य को गति देने के लिये उचित तर्कों की सूची बड़ा सहायक सिद्ध हो सकती है। कई व्यक्ति बुद्धिमानी से उचित दिशा में सोचते हैं और उसी दिशा में सजग रह कर प्रयत्न करते हैं। चरित्र गठन में इच्छाशक्ति ही अकेला घटक नहीं है दूसरे कई गुणों का हृतोत्साहित करने की भी आवश्यकता है। बहुमुखी दृष्टिकोण में मानिये काम अपने आप होते चले जायेंगे। काम करने की क्षमता सोचने विचारने की योग्यता पर निर्भर करती है। विचारों ने संसार पर शासन किया है। आज यदि कोई संसार पर शासन न करना चाहे पर उसे अपने आप पर तो शासन करना नियन्त्रण रखना आना ही चाहिये।

रुचि लीजिये एवं कल्पना कीजिये

रुचि व कल्पना का अपना स्थान है। कामों की गति एवं क्रिया को निश्चित करने में विचारों एवं तर्कों का अपना स्थान है। इनके साथ और तथ्यों का भी समन्वीकरण आवश्यक है। व्यक्तित्व के गठन में इच्छाशक्ति के समान ही तर्कशक्ति अकेला तत्व नहीं है अनुभव का भी संयुक्त किया जाना चाहिये। तब इच्छाशक्ति रुचि व शक्ति के साथ मिल कर अधिक प्रभावी हो जाती है। दोनों तत्व संयुक्त रूप से एक ही उद्देश्य की ओर इंगित करते हैं। दुर्भाग्य से बहुत सम्भावशक्ति का प्रयोग ही नहीं किया जाता है। प्रथम तो अचेतनता से शक्ति का अपव्यय होता है तथा, द्वितीय प्रायः शक्ति का आकर्षक एवं रुचिप्रद तरीकों से प्रयोग नहीं किया जाता है।

कुछ व्यक्ति यह शिकायत कर सकते हैं कि उनमें 'रुचि' तत्व बिल्कुल ही नहीं है। वे अनुभव करते हैं कि यही उनकी कमजोर इच्छाशक्ति का जनक है। ऐसी स्थिति मे उन्हें कल्पना शक्ति का सहारा लेना चाहिये। यह कई बार देखा गया है कि जब इच्छा शक्ति व कल्पना मे द्वन्द्व होता है तो कल्पना की जीत होती है। और कई बार स्थिति उल्टी भी होती देखी गई है, दोनो समान दिशा मे इंगित करती है?

जिस प्रकार के व्यक्ति की जरूरत है बार बार उस दिशा मे देखते रहना चाहिये और उन कार्यों को करते रहना चाहिये जिन्हें हम करना चाहते हैं। सफलता प्राप्त करने के लिये वातावरण तैयार करने मे कल्पना का बहुत बड़ा स्थान है। ऐसा करने से अभूतपूर्व सफलता मिल सकती है। अपने आप को सफल व्यक्ति के रूप मे देखिये सफलता प्राप्त करने की दिशा मे आपका यह पहला कदम होगा। यह कल्पित दृष्टिकोण कल्पना व इच्छाशक्ति का एकीकरण करता है तथा इच्छा शक्ति के कार्य को कल्पना गति प्रदान करती है।

आशावादी बनिये

आशा का संचार कीजिये। 'मैं नहीं कर सकता' ऐसा सोचना ही असफलता का न्योता देना है। व्याख्यान समाप्त करने के बाद क्या कोई प्रश्न है ' कहने के बजाय यह कहना ज्यादा अच्छा होगा कि व्याख्यान पर सुझावों का स्वागत है या व्याख्यान पर आपकी टीका सस्तुति आमंत्रित है। 'प्रथम प्रश्न पर बातचीत करें' कहने के बजाय यह कहना ज्यादा अच्छा होगा कि अब प्रश्नो की बारी है।' इसमे सकारात्मक उत्तरो को बल मिलता है। वह प्रश्नो की आशा करता है अतः प्रश्न पूछे जाते है।

आशा से दुष्कर कार्य भी सरल हो जाते हैं और तब कार्यों को पूरे विश्वास के साथ प्रसन्नता पूर्वक करना चाहिये। ये सभी

गुण सोद्देश्य एव दृढइच्छा शक्ति के साथ विकसित किये जाने चाहिए।

आवृत्ति कीजिये

आवृत्ति पुरस्कार है। जो कुछ हम करना चाहते हैं उस एक बार केवल एक बार सोचना ही पर्याप्त नहीं है। किंतु हम दृष्टि का मूल्य ही आवृत्ति में है। यह विचार आरम्भ से ही हमारे दिमाग में घूमता है। यदि हमारी दृढ़ इच्छाशक्ति नहीं है तो यह हमारी असफलता का सूचक है। चरित्र गठन में आवृत्ति से विचार बनता है। प्रसन्नता, विश्वास, तथा सफलता के विचार की आवृत्ति चरित्र गठन में योग देती है। हम भ्रान्त के वशीभूत हैं तथा यह तथ्य विचार तथा कार्य के क्षेत्र में सही प्रतीत होता है। इसलिये हम सकारात्मक आवृत्तियों के पुरस्कारों के लिए निश्चय करना चाहिए। आदर्शों आशाओं कौशल एवं क्रियाओं से इच्छाशक्ति का उतना निर्माण नहीं किया जा सकता जितना कि मौलिक शक्ति के माध्यम से ऐसी स्थिति में इच्छाशक्ति हमारी सबसे ऊँची आशाओं एवं दुष्कर कार्यों की आज्ञाकारिणी होगी।

क्रमबद्ध जीवन का महत्व

दनिक व्यवस्था निश्चित होने पर उचित क्रमबद्ध जीवन की सम्भावना बढ़ जाती है। प्राय दैनिक जीवन य त्रवत चलता है और इसलिये बहुत से व्यक्ति इसे पसन्द नहीं करते है। जीवन क्रम की उचित व्यवस्था के आधार पर ही जीवन का अधिकाश भाग आनन्दमयी क्षमता मे बीतता है। दैनिक कायक्रम जीवन क्रम का एक भाग है जिससे अधिक से अधिक समय आनन्ददायी काय व सृजनात्मक कार्यों मे अपने को व्यस्त रखा जा सकता है। जीवन क्रम सोद्देश्य एव सृजनशील है। यदि उद्देश्य स्पष्ट नहीं है तो जीवन-क्रम मायूसी व उदासी मे बदल जाता है। जीवन क्रम दनिक कायक्रम की व्यवस्था को जन्म देता है। प्रत्यक व्यक्ति को सावधानी के साथ यह देखना चाहिये कि जीवनक्रम का हर अ ग एक महत्वपूर्ण भूमिका पूरा कर रहे है।

जीवन क्रम आदतो पर निभर है तथा आदत स्वानुशासन की मात्रा पर निभर करती है। जीवन क्रम का उद्देश्य ही यह है कि बिना किसी प्रकार की अटचन या विघ्न बाधा पाये दिन भर का काय सुचारु रूप से सम्पन्न हो जाय। इन सभी आदतो मे एक आदत काय करना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। इस आदत से प्रगति की ओर अग्रसर होते हैं तथा आवश्यकता के समय काय कर लेते है।

प्रत्यक व्यक्ति काम को टालना चाहता है तथा उसके लिये कई तरीके ढूढ लेते हैं क्रम समाप्त करना ही नहीं चाहते। मुझे अतिरिक्त वस्तुऐ चाहिये मौसम खराब है प्रकृति पक्ष मे नहीं है।

इच्छा यह होनी चाहिये कि अमुक काम करने के लिये अच्छा तरीका लागू ।

जब काम करने की आदत बन जाती है तथा किसी काम को करना होता है तो अपने आप काम हुआ जाता है । सभी कठिनाइयाँ समस्याएँ कमियाँ और दोष भूल जाइये तथा काम आरम्भ कर दीजिये । कोई आपत्ति नहीं यदि काम करने की गति धीमी है काम में लगे रहिये कामों का चुनाव कर लीजिये, गिन लीजिये, उनमें लगने वाले समय का अनुमान लगाइये । आप शीघ्र ही अपने मस्तिष्क व शक्ति को काम पर केन्द्रीत कर लेंगे । जो काम आप टालना भी चाहते थे उसे भी सच्ची लगन से पूरा कर लेंगे । काम करने की आदत से आप आशातीत बने रहेंगे । इससे आप समय भी बचा सकेंगे । सदैव यह सुनहला नियम भी याद रखिये– इसे अभी कीजिये ।' जो कोई काम आपके हाथ पडे तत्काल कर डालिये । व्यवहार में कई बार ऐसा हो नहीं पाता है कारण कि जब आपको कोई काम करने के लिये मिलता है सम्भव है आप उस समय दूसरे काम को करने में दत्तचित्त हों ऐसी स्थिति में जीवन क्रम एवं काम करने की आदत का बडा महत्व है जो काम आपको करना है एक सूची बना लीजिये तथा समय के अनुसार उनका ताल मेल बिठाइये । जब कोई काम आप नहीं कर पाते हैं तो उस सूची में जोड लीजिये । केवल जोड लेना ही पर्याप्त नहीं है आप टिप्पणी कर लीजिये । कि उस काम के लिये आप कब समय निकाल सकेंगे । ऐसी व्यवस्था करने के लिये यह आवश्यक है कि आप नोट बुक या डायरी रखें जिससे प्रतिदिन के लिये काफी स्थान दिया गया हो । इन सबका पर आप कुशलता से काम कर सकें इसके लिये आवश्यक है कि आप एक काम के समाप्त होते ही दूसरा काम करना आरम्भ करदें । इस प्रकार स्पष्ट है कि एक पत्र व फैसले से जीवन में व्यवस्था लाई जा सकती है । यह तरीका अधिक प्रभावी है । इसके लिये दो प्रकार के कौशल का विकास करना होगा ।

प्रथम कौशल है सामान्य बातों की पूर्ण व स्पष्ट जानकारी। अपने काय म अपने घर पर अपने रुचि काय मे दूसरी बातो से कुछ बातें अधिक महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिये, एक विक्रेता के लिए सुदर लिपि मे लिखने के वजाय, बडे आर्डरस अधिक मात्रा म प्राप्त करना महत्वपूर्ण ह। सन्तुष्ट पारिवारिक जीवन, स्वच्छ घर से कही अधिक महत्वपूर्ण ह। इमी प्रकार और भी कई बाते हो सकती हैं। कई व्यक्ति महत्वपूर्ण व सामान्य बातो मे अतर नही कर पाते। निश्चित परिपत्रो पर दी जाने वाली सूचनाएँ क्लर्क लोग भूल जाते हैं। कई बार ऐसा दखने मे आता है कि अध्यापक के वाक्य रचना, शब्द भण्डार व मौलिक विचारो का परिणाम करना होता ह पर वे उत्तर पुस्तिका के साथ न होने पर आलोचना किये जा रहे हैं।

कामो की सूची जिस पर आपको ध्यान देना है, सीमित होना चाहिये इन कामो पर अपने को केन्द्रीत कर लीजिये अपने कार्यों मे किसी प्रकार का विघ्न न आने दीजिये। ऐसा करने पर आप सभी महत्वपूर्ण कार्यों को समय पर पूरा कर लेंगे। जीवन क्रम से सामान्यतया आप एक मन होकर पूरी लगन से काम कर सकेंगे दिन भर के निश्चित किये हुए काम क साथ यदि और भी काम यकायक जुड जाता ह तो उसके लिये उस दिन करने को मना हो जाइये।

दूसरा कौशल है स्वच्छता—आपमे इस बात की जागरुकता आनी चाहिये कि चीजो का प्रयोग करके उनको अपने निश्चित स्थान पर रखदें। काम क समाप्त होन पर आप शीघ्रता करते हैं तथा शीघ्रता के समय ऐसा करना कठिन ह। लेकिन अगला काम शुरु करने के लिये आपको सभी वस्तुएँ व औजार एक साथ एक स्थान पर मिल जायेंग।

एक व्यवस्थित व्यक्ति यह ठीक से जानता है कि वह किस उद्देश्य से बढ़ा जा रहा है। कोई विशेष काम करते समय उसके सामने उद्देश्यों की शृंखला होने के बजाय उसके सामने एक ही उद्देश्य मात्र है। वह आज के कार्यों की सूची में है तथा उस काय हर अगले माह या अगले वर्ष क्या व किस प्रकार काय करना है, यह भी आपके मस्तिष्क मे स्पष्ट हैं।

क्रम का अर्थ है निरन्तरता—सततता। इसके लिये आवश्यक है कि कोई काम समाप्त होने तक एक मन से पूरी लगन के साथ उसी मे लगा रहा जाय। एक काम को अधूरा छोड कर दूसरा पकड लेने से काय भी बिगडता है काम करने वाले को थकावट आती है।

यह एक अच्छा विचार है कि दो या दो से अधिक काय एक साथ करते रह सकें इससे काय की दशाएँ भिन्न भिन्न होंगी जिससे थकावट अनुभव नही होगी तथा आप अपने को व्यस्थ रख सकेंगे। पर ऐसा करते समय यह ध्यान रखना बहुत आवश्यक है कि कोई काम अधूरा न छोडा जाय क्योंकि कई काम एक साथ चलते हैं और ऐसा सोचा जा सकता है कि अमुक काम को फिर कभी कर लेंगे। याद रखिये अधूरा छोडा गया एक काम फिर कभी पूरा नही हो पाता है।

परिपक्वता सततता निरन्तरता, का प्रतिफल है। क्रम भी परिपक्वता का एक सकेत है परिपक्व व्यक्ति का गुण ही यह है कि वह काय की योजना अग्रिम बनाता है। तथा काम सफलता के साथ समाप्त करता है। किसी काम के करने के बाछित तरीके आप युग का विकास कर सकते हैं। कठिनाइयों की ओर देखने के बजाय आप हल पर ध्यान केन्द्रीत कीजिये हल ढूढने के लिये अपनी बुद्धि व योग्यता का उपयोग कीजिये। विशाल काम को आप छोटी छोटी

इकाइयों मे बाट सकते है। एक इकाई समाप्त कर दूसरी इकाई पर ध्यान व निरंतर काम करते रहिये। काम करते समय याद रखिये घबराइये नही, रुकिये नही।" सतत आगे बढिये, जल्दी न चलिये यही श्रम की नीव है। काम के पूर्ण करने के लिये क्रम, संवेगात्मक, तथा व्यवसायिक तरीका पर बल देता है।" कार्य पूरा होना ही चाहिये यही हमारा ध्येय वाक्य होना चाहिये।

यदि आप सोचते हैं कि मूड' आने पर ही कार्य करेंगे-ऐसी स्थिति मे बहुत कम काम हो सकेगा। किसी काम को करने के लिये पहले से कोई समय निश्चित नही दिया हुआ है तो अभी तत्काल कर डालिये। कार्य पर आप जो प्रयास शुरु करते हैं यह आपको संतुलित मस्तिष्क की एक निशानी है यह कार्य की आदत का दूसरा पहलू है यदि एक बार कार्य करने की क्रमिक आदत का विकास हो जाय तो इससे आप संवेगात्मक समस्याओ व उद्विग्नो का हल करने मे भी मदद पायेंगे। व्यवस्थित कार्य-क्रम से आप सदैव संवेगात्मक बाधाओं से बचे रहेंगे। इनसे व्यवस्था मे दृढता आती है। श्रम ही चरित्र की आधार शीला है यदि एक म सुधार होगा तो दूसरा अपने आप सुधर जायगा। क्रम ही परिपक्वता व अधिक संवगिक स्थिरता आती है। ये गुण दैनिक जीवन मे क्रमिक व्यवस्था लाते है। व्यवस्थित बनने के लिये नीचे लिखी बातो पर ध्यान दीजिये—

१ याद रखिये व्यवस्था क्रम मे संयुक्त है,
२ कार्य करने की आदत डालिये,
३ कार्य अभी कीजिये, अध्योपान्त बने रहिये,
४ कार्यों की सूचि बनाइये, कल क्या करना है, याद रखिये,
५ सामान्य बातो से बचे रहिये,
६ सभी वस्तुओ व औजारो को अपने निश्चित स्थान पर रखिये

७ उद्देश्य पर दृढ रहिये
८ एक मन होकर निरन्तर काम कीजिये
९ घबराइये नही रुकिये नही,
१ समस्याओ का सृजनात्मक हल खोजिये
११ याद रखिये कार्य बराबर चलता रहे, तथा
१२ यह मान कर चलिये कि श्रम व परिपक्वता साथ साथ चलती है।

आकर्षक एवं प्रभावी अभिव्यक्ति

••

अभिव्यक्ति के तीन साधन हैं काय, भाषण तथा लेखन। आवश्यकता इस बात की है कि इनका अधिकतम प्रसन्नता एवं पूर्णता प्राप्त करने के लिये प्रयोग किया जाय। सही अभिव्यक्ति से सन्तोष एवं प्रसन्नता मिलती है। अन्य साथी लोगों पर कुछ प्रभाव पड़े, इसके लिये आवश्यक है अभिव्यक्ति प्रभावपूर्ण हो। यह अच्छा होगा कि हम अपने स्वयं की अभिव्यक्ति का इन तीनों भागों में विचार करें। प्रत्येक को हम किस प्रकार आकर्षित एवं प्रभावी बना सकते हैं इस पर भी विचार करना चाहिये।

काय—अपने सदैव के काय पर विचार कीजिये। लेखक अभिनेता चित्रकार शिक्षक, उपदेशक, वकील बड़े भाग्यशाली हैं जो प्रतिदिन समय समय पर अपने विचार अनुभव कौशल को अभिव्यक्त करते रहते हैं। कुछ ऐसे भी व्यवसाय हो सकते हैं जिनमें आत्माभिव्यक्ति का अवसर न मिले। यह सब काय के प्रति हमारे दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। यदि हम सदैव अपनी योग्यता के अनुसार सर्वाधिक अच्छा काम करें सावधानी व कौशल का प्रयोग करें, फिर चाहे वह कैसा भी काम हो हमें अपने काय का अवसर मिलता ही है। आत्माभिव्यक्ति के लिये भी हम काम कर सकते हैं। ऐसा करने से न सिर्फ हमें रोटी मिलती है बल्कि समाज की भी सेवा होती है।

दृष्टिकोण यह होना चाहिये कि कार्य सन्तोषप्रद हो, श्रम से आत्माभिव्यक्ति स्पष्ट हो। अन्यथा इसके बिना काय के दास बन जायेंगे। सभी प्रयत्नों से काम करने पर भी आत्माभिव्यक्ति के

लिये कोई भाग बचता है। अवकाश मे करने के लिये कई काय शेष पडे ह। अवकाश के समय करने के लिये कोई रचनात्मक काय पस द किया जाना चाहिये। जसे चित्रकारी सुथारगिरी लुहार-गिरी, मिट्टी कुट्टी का काम आदि आदि। नाटयकला भी प्रभावी आत्माभिव्यक्ति का साधन है इसके माध्यम से जनसाधारण के सामने आया जा सकता है। समाज सेवा भी एक माध्यम आत्माभि व्यक्ति का हो सकता है। मानव कल्याणकारी सस्थाए इस प्रकार के काय करती है जिससे जरूरतमदो की मदद होती है। हाट मेला, झण्डा दिवस पदशनी आदि मे काय करने का पर्याप्त क्षेत्र है। इन सब कार्यो मे हमारी विभिन्न प्रकार की शक्तिया व योग्यताओ का उपयोग होता है तथा आत्माभिव्यक्ति के अवसर मिलते हैं।

भाषण—भाषण के माध्यम से हम विचार, सवग स्नेह क्रोध उत्सुकता जिज्ञासा विरोध, आशा एव उत्साह प्रकट करते हैं। हमारे सामने समस्या यह कि है भाषण के माध्यम से अपनी अधिक प्रभावी व आकषक अभिव्यक्ति कैसे हो। जहा तक प्रभाव का प्रश्न है हमे अपनी भाषा पर पूर्ण अधिकार होना चाहिये। शब्द भण्डार पर स्वामित्व हो भाषा के प्रयोग करने का तौर-तरीका एव वाक्य रचना का आवश्यक ज्ञान प्राप्त हो। बहुत से व्यक्ति बोलते बोलते आप जानते हैं 'बहुत अच्छा' शब्दो का या इसी प्रकार के अन्य शब्दो का प्रयोग करते हैं ऐसा इसलिये होता ह कि उनका शब्द भण्डार सीमित ह, यह अच्छा नही माना जाता। जब भी अधिक शब्दो की जरूरत अनुभव हो या शब्दो की कमी अनुभव हो तत्काल उपचार करना चाहिये। नये शब्दो को सीखने मे रुचि लीजिये। जहा भी कोई नया शब्द समाचार पत्र मे, पुस्तक मे या बातचीत मे आपको मिलता ह तत्काल लिख लीजिये। समय समय पर शब्दकोष भी देखना उपयोगी सिद्ध होगा, नये शब्दो को दोहराने से अन्य पुस्तक मे लिखने से भी ज्ञान मे वृद्धि होगी। ध्यान रखिये प्रत्येक नये शब्द का सही उच्चारण किया जाय तथा उसका अथ भी आपको

स्पष्ट हो । इससे आप जो कहना चाहेंगे वही प्रभावी ढग से वह सकेगे । अर्थ स्पष्ट न होने से कई बार सुनने वाला और ही मतलब समझ लेता है । नये शब्दो को लिख लेना ही पर्याप्त नही है, उन शब्दो को वाक्यो मे प्रयोग कीजिये । आवश्यकता समझें तो कई बार जोर से भी उच्चारण कीजिये । ऐसा करने से आप विश्वस्त हो जायगे कि जब भी आवश्यकता होगी आप नये शब्दो का प्रयोग कुशलता से कर लेगे । यदि प्रति सप्ताह आप दस नये शब्द भी सीखे तो आप देखेंगे कि कुछ ही वर्षो मे आपका शब्द भण्डार कितना विशाल हो गया है । शब्दो के प्रयोग पर कई लेखको की पुस्तके भी देखी जा सकती है । इनमे आप नये शब्दो का प्रयोग कर जिन्दादिल, स्फूर्ति, विनोदी एव प्रसन्नचित्त बने रहेगे ।

लेखन—आत्माभिव्यक्ति के लिये जितना महत्व भाषण का है लेखन का भी किसी रूप से उससे कम महत्व नही है । लेखन के सम्बन्ध मे विशाल शब्द भण्डार एव व्याकरण का ज्ञान अत्यन्त महत्वपूर्ण है । बोलते समय गलत वाक्य रचना, बार बार आवृत्ति या तकिया कलाम प्रयोग नही करना चाहिये । पर लेखन के साथ ऐसी कोई बात नही है । लिखी हुई या मुद्रित सामग्री आपके विचारो की सूचक है । हमे वही लिखना चाहिये जिस पर हमारा अधिकार है । ऐसी स्थिति मे विजयश्री मिलती है ।

शब्दो के प्रयोग करने मे किफायत बरतिये । एक सन्देश के लिये आप १० व १५ शब्द प्रयोग कर सकते हैं दोनो समान अर्थ स्पष्ट करते है तो आप दस शब्दो का प्रयोग कीजिये १५ शब्द वाला वाक्य नही । निरर्थक शब्दो का प्रयोग नही किया जाना चाहिये उनमे बचने का प्रयत्न कीजिये । ऐसा करने मे आपकी शैली मे निखार व स्पष्टता आयगा ।

यह भी देख लीजिये कि आपने जो कुछ लिखा है, अस्पष्ट नही है । सुन्दर लिपि भी पढ़ने वाले को बहुत प्रभावि

वाक्य रचना मे सादगी का ध्यान रखिये, मनहूस शब्दो का प्रयोग मत कीजिये । बडे शब्दो की अपेक्षा भी छोटे शब्द प्रयोग कीजिये । वे सदव इच्छित स्पष्ट अर्थ पाठक तक पहुँचायेंगे। पाठक को समझने मे भी आसानी होगी तथा उस लेखक की एक छाप पडेगी ।

क्या एक सामान्य व्यक्ति से लेखन के माध्यम से आत्माभि-व्यक्ति की आशा की जा सकती है। उनके लिए पत्र लेखन भी बहुत बडा सहारा ह ।

कुछ व्यक्ति आर्थिक लाभ उठाने के लिए समाचार पत्र पत्रिकाओ मैं लेख लिखने की हाबी बना लेते हैं। आप भी ऐसा कर सकते है। अपने विचारो भावो को लिपिबद्ध कीजिए। आप देखेगे कि आपकी हाबी से आप पुरस्कृत हो गये है और आपको एक विशिष्ट प्रकार का स तोष मिला है।

जब आपको विभिन्न शब्दो के प्रयोग की कुशलता मे विश्वास हो जाय आप लेखन काय को व्यवसाय के रूप मे अपना सकते है। निपुणता पाने के लिए किसी लेखन कला महाविद्यालय या सस्थान के सदस्य बन जाइये ।

निपुणता की ओर

'निपुणता' एक सापेक्षिक शब्द है। किये गये श्रम की मात्रा तथा प्राप्त फल या काम की मात्रा से निपुणता या अनिपुणता का केत मिलता है। निपुणता का सख्यात्मक श्र कन किया जा सकता है। यदि किसी विसिष्ठ विधि की मदद ली है तो सम्यात्मक श्र कन मे बारीकी (Exactness) श्रा सकती है इस काय के लिये मान निर्धारक (रेटिंग स्केल्स्) उपयुक्त रहती है पर हम मे से बहुत कम व्यक्ति अपने दैनिक व्यवहार मे इसका उपयोग करते हैं। जिसका फल यह होता है कि हम अधिकतम निपुणता प्राप्त नही कर सकते। मौलिक सिद्धान्तो का पालन कर कम प्रयत्नो से हम अधिकाधिक फल प्राप्त कर सकते हैं यही तरीका है निपुणता के शिखर पर पहुँचने का।

अपना काय कीजिये

निपुणतापूर्वक काय करने का सबसे बडा रोडा काय की कठोर प्रकृति या कमजोरी या काम की अधिक मात्रा होना नही है बल्कि काम को आरम्भ करके टाल देना है किसी आरम्भ किये हुए काम को अधूरा छोड कर दूसरा काम पकड लेना निपुणता प्राप्ति के माग में सबसे बडी बाधा है काम की अधिक मात्रा कभी कभी ही व्यक्ति पर आती है। हम मे से अधिकाश व्यक्ति काय करने के बजाय कार्य की मात्रा को देखते हुए बैठे रहते हैं। साहस के साथ कार्य आरम्भ कर दीजिये, जितना काम कर पायेंगे, चाहे काय की मात्रा थोडी ही हो, किये जाने वाले काय से उतना ही काय कम हो जायगा। जब व्यक्ति पूरी लगन, इच्छा शक्ति एव मनोबल पर लग

जाता है तो जम भी हो याद हो ही जाता है। ज्यों ही किसी बड़े कार्य का छोटा सा अंश पूरा कर लिया कि व्यक्ति प्रसन्नता अनुभव करता है। कार्य करने की आदत निपुणता की ओर अग्रसर होने की रामबाण औषधि है। याद रखिये जो कठिनाई सामने है उसे हल करनी है उस पर स्वामित्व पाना है न कि उसके सामने घुटने टेकने हैं।

विनोद कीजिये, विश्राम कीजिये

कार्य करने के लिये इच्छाशक्ति की जरूरत होती है। यहाँ तक कि बड़े कपनो सचालक भी दांत साफ करने या शक्तिशाली बनने की किसी वस्तु को पना दृष्टि में देखने की कल्पना करते हैं। काम के प्रति विनोदपूर्ण रुचि स्वास्थ्य व शक्ति निपुणता की ओर अग्रसर करती है। जब हम बहुत अधिक काम करना होता है, तथा उस स्थिति में यदि हम माँस पेशियाँ काम में नहीं ला रहे हैं तो हमें उन्हें विश्राम देना चाहिये। विश्राम देने के लिये किये गये धर्म के साथ सचेत प्रयत्न मस्तिष्क को तरोताजा बनाता है तथा देह को शक्ति देता है। विनोदी व विश्राम पाया हुआ व्यक्ति आसानी से कार्य करता है, समय बरबाद नहीं करता है तथा सबसे बड़ी बात व्यर्थ में उत्तेजित नहीं होता है।

अग्रिम योजना बनाइये

भविष्य की ओर दृष्टिपात करने के दो तरीके हैं आशावादी तथा निराशावादी। कल्पना कीजिये कि एक गिलास आधा पानी से भरा हुआ है। निराशावादी व्यक्ति उसे बतायेगा कि गिलास आधा खाली है जबकि आशावादी कहेगा कि गिलास आधा पानी से भरा हुआ है। दोनों का अर्थ एक ही है, पर दोनों का कहने का अपना अपना ढंग है जो अपने अपने दृष्टिकोण या जीवन दर्शन का संकेत करता है। निराशावादी दृष्टिकोण एक भांति जहर है जो व्यक्ति

को क्रमश दु खी बनाता है तथा व्यक्ति के भले मे उसका कोई योगदान नही होता। आशावादी दृष्टिकोण सुखी भविष्य का सकेत है, अग्रिम योजनाबद्ध काय करने को प्रेरित करता है। बजाय भविष्य स डरने के आशावादी व्यक्ति वास्तविक धरातल पर खडा होकर बुद्धिमतापूण योजना बनाता है अमुक प्रकार की स्थिति आन पर व्यक्ति किस प्रकार स्थिति का सामना करेगा, उसके काय करने का ढग क्या होगा ? आदि बातें आशावादी व्यक्ति अग्रिम सोच लेता है। निपुणता इस बात का भी सकेत देती है कि अमुक समय मे यदि सहसा कोई घटना घट जाय तो किस प्रकार का काय करना या कदम लेना उचित होगा। यदि किसी गीली या स्वच्छता हीन जगह पर काय करना हो तो उस जगह को समाचार पत्रो से ढकी जा सकती है। यह तो निश्चित है कि देर सवेर हम अपने हाथ साफ कर लेंगे।

सर्वाधिक अच्छे साधनों का उपयोग कीजिये

हमे सदैव सबसे अच्छे तरीके काम मे लेना चाहिये तथा सबसे अच्छी काय की स्थितियो मे काय करना चाहिये। व्यवहार मे आपने देखा होगा कि खराब भाड चाकू की अपेक्षा आप तेज चाकू से जल्दी ही सब्जी कतर लेते हैं उसी भाति खराब कलम की अपेक्षा अच्छी कलम से शीघ्र व अच्छा लिखा जाता है। उपयुक्त आराम-दायक तापमान, शुद्ध हवा, उचित रोशनदान, जरुरत मद प्रकाश में बिना मस्तिक पर अधिक बल डाले हम अधिक तेज गति से काम कर सकते हैं, ये ही कुछ बाते ह जिनका ध्यान रखना चाहिये।

हम वे सब प्रयत्न करना चाहिये जिनसे शारीरिक थकान हमारे पास न फटकने पाय। इम प्रकार यह कहा जा सकता है कि निपुणता शरीर से सबध रखती ह। एक घटे तक लिखने का किया गया कठोर परिश्रम विश्राम चाहता ह परिवतन चाहता है।

परिवतन भी विश्राम का ही काय करता है। एक घट तक लिखन का कठोर परिश्रम करन के बाद व्यक्ति बगीचे म पौधा को पानी पिला कर काम मे परिवतन कर सकता है। तथा (इस भाति) विश्राम प्राप्त कर सकता ह।

चुनोतियो का समाना

जिन व्यक्तियो की प्रशसा की जाती है उनमें काय के प्रति लगन होती ह काम के प्रति उनके हृदय मे दद होता है वदना होती ह वे सामा य व्यक्तिया से अधिक प्राप्त करा के इच्छुक रहते ह वे त्याग करने को तत्पर रहत है यही गुण सराहनीय हैं अच्छा काम करने की चाह से ही निपुणता आती ह। जितनी अधिक रुचि हम किसी काम मे पदा कर सके तथा उस काम मे प्राप्तिया पर गर्व कर सके काम करना हमारे लिये उतना ही आसान सुगम तथा सरल हो जायगा। जब कोई काम हम वास्तव मे अच्छा करना चाहते हैं तो काम का हम बुद्धिमतापूण आयाजन करत ह क्योकि उसमे हम अपना दिमाग लगा रह ह बुद्धि की कसरत कर रहे ह। ऐसी स्थिति म हमे थकान भी कम आती ह क्योकि हम वास्तव मे अपनी शक्तियो को काम करन के लिए केन्द्रीत कर रह हैं हमे प्रसन्नता भी अनुभव होती ह क्योकि हम सोद्देश्य काम करन को प्रेरित हुए ह उद्देश्य से काम कर रहे ह। कुछ बात या चीज जो हमे सतोष देती हैं पिछली बातो को भुला देती हैं। काम चोर या मूर्खो की तरह काम के प्रति सचेत न रहना ही सबसे बडा दुगुण ह। कठोर परिश्रम ही वास्तव मे मानसिक स्वस्थ्य व प्रसन्नता के लिये मूल्यवान घटक हैं।

यदि वास्तव मे हम दिवा स्वप्न देखने एव हवाई किले बनाने के बजाय निपुण बनना चाहते हैं तो हमे अपने काम को क्रम बद्ध

तरतीब वार करने के लिये सोच विचार करना होगा।

निपुण बनना जीवन का एक तरीका है, जिसका अभ्यास किया जाना चाहिये। निपुणता एक दिन मे नही की जा सकती, यह क्रम जीवन भर चलता रहता है आवश्यकता है सजग प्रयत्नो की। इस भाति आप पायेंगे कि आप क्रमश निपुणता के मार्ग पर अग्रसर हो रहे हैं जो सफलता का प्रथम सोपान है।

समृद्ध जीवन के लिये उपयोगीसूत्र

आज हर व्यक्ति को जीवन मे असतोष ह। एक व्यक्ति जिसन उपाजन आरम्भ किया तव वडी वडी महत्वाकाक्षाएँ थी कि तु ४० वष की आयु होने पर भी वह कोई महत्व पूण सफलता प्राप्त न कर सका।

एक बालिका जिसका नाम सु दर ह, बाल घु घराले ह रग गोरा ह पर शादी नही हो रही ह ऐसे एक नही कई उदाहरण व्यवहारिक जीवन मे मिल जयगे।

इन्ही बातो के शिकार होकर कई व्यक्ति अपने जीवन की राह बदलना चाहते है। पर जब उनके विचारो, दृष्टिकोणो एव अनुभवा पर विचार करते है तो लगता ह कि वे केवल जीवन बदलने का विचार करते है। उनका दृढ निश्चय नही होता।

कई व्यक्ति यह कहते सुने जाते ह कि वे परिस्थितियो के दास है। उनको यह याद रखना चाहिये कि विचार धारा ही न कि परिस्थितिया वातावरण की जनक ह। इस प्रकार उनका जीवन-दशन उलटा है।

वास्तविकता यह है कि मनुष्य क्रा तिकारी परिवतनो से गुजर रहा ह। वातावरण ही मनुष्य का स्वरूप तय करेगा तथा आवश्यकता के समय बदलेगा। तब शृ खला की कडिया टूट जायगी व मनुष्य स्वत त्र हो जायगा।

परम्परा से चले आये इस विचार को कि परिस्थतिया दुनिया का बनाती हैं बदलना चाहिये। आज के इस अणु युग मे यह विचार पुराना हो गया ह आऊट आफ डेट हो गया ह। परिस्थितिया

अजेय नही हैं इससे उनमे सगुणात्मक विचार धारा का विकास होता ह तथा जीवन क्रम बदल सकता ह । इन समस्या का उपचार हमे जीवन क्रम को अच्छे रूप मे बदलने के लिये मदद करता ह ।

हम मे से बहुतो के साथ समस्या यह ह कि हम अपने को स्वीकार नही करते । अपने को स्वीकार न करने वाले अनुभव करते है कि वे वीर व्यक्तियो म से नही हैं । मनोविश्लेपण बताता है कि यदि जीवन के प्रारम्भिक वप महत्वहीन रहे है तो इसे बिना हिच-किचाहट के स्वीकार करना चाहिये । ऐसे व्यक्तियो को जीवन क्रम इस आधार पर बनाना चाहिये कि वे समाज को अन्य व्यक्तियो की तरह अस्वीकृत करने वाले ह । समाज की भयातुर स्थिति का सामना करते हुए जीना है । सभी अनुभाव करते ह कि सामान्य व्यक्ति इस योग्य है कि वे विभिन्न विशिष्ठ परिस्थितियो मे आपने को असहाय अनुभव करे । कई बच्चे स्वय को स्वीकार करने की तथा स्वय के महत्व का ज्ञान रखते ह । पर यदि स्व को विरोध व अस्वीकृति का सामना करना पडता है तो काफी हानि ह । उनको पोषण के लिये पर्याप्त आहार नही मिलता है । यदि इन परिस्थ-तिया मे पर्याप्त खाना मिल जाय तो परिवतन निश्चित है । केवल इससे शान्त दृढ स्व' का विकास होता है जिससे व्यक्ति जीवन में अपना वास्तविक स्थान बना पाता है । यदि किसी व्यक्ति को अपना शिथिल 'स्व' दृढ स्व' मे बदलना है तो नीचे लिखी बातो पर व्यवहार करना चाहिये ।

हीनत्व से दूर रहिये—किस प्रकार व्यक्ति अपने लिये निम्न विचार रखता ह एक रोगी अपन मन मे सोचता है कि उसका स्वास्थ्य किस प्रकार गिरता जा रहा है दूसरे ही क्षण वह सोचता ह कि वह शीघ्र ही बीमार पड जायगा तथा अकाल ही मोत क मुह मे चला जायगा । उसे लगता ह कि उसका समय बीत गया है तथा वह अपने पिताजो के निकट पहुँच गया ह । यह केवल कल्पना ह । पर इस दिवा स्वप्न व आन्तरिक विचार का महत्व देखिये । यह इसके

सोचने का अपना ढग है जो सवेगात्मक है। यदि आपका चि तन स्पष्ट है तो आप प्रायश्चित से बचे रहगे व आप अपने लिये अच्छा वातावरण तयार कर लेंगे । इसके दूसरी ओर यदि आपकी मूल शक्तिया इस प्रकार के सवेगो मे खच होती हैं तो प्रसनता, सफलता या स तोष नही दे सकती। ऐसी स्थिति मे व्यक्ति को चुनाव करना पडता है कि या तो वह हीनत्व से दूर रहे या फिर वह पछतावे के साथ जीवित रह। हीनत्व के सम्ब ध मे अ यत्र विस्तृत विवेचन किया गया है।

व्यक्ति को अपनी अचेतन पराजय से सचेत रहना चाहिये। कई व्यति इस प्रकार से कहते सुने जाते हैं कि इस भाति सफलता मुझे नही मिलती। कई बार विरोधी आशाएँ भी देखी जाती हैं जो किसी समय विशेष पर भूल का परिणाम होती हैं। कई व्यक्ति असफल हाने पर यह कहते हुए पाये जाते है कि हमारा भाग्य ही यही है। क्या आपको पता है कि कई वार आप दूसरो के कार्यो का भार भी अपने कधा पर उठा लेते हैं। ऐसे व्यक्तियो को अपन कतव्यो का ज्ञान न होना कहा जाता है। बजाय इसके कि किसी का ऋणी वना जाय वे स्वय आजीवन कार्यो मे व्यस्त रहते ह।

यह एक नैतिक पहलू है, इसे बदला जाना चाहिये। व्यक्ति को दृढ निश्चय के साथ सबल होना चाहिये पर व्यक्तियो को उत्तर-दायित्व वहन करते समय दयालु रहना चाहिये। यदि व्यक्ति के साथ आदश व्यवहार किया जाता है तो वह शत्रु के बजाय मित्र बन जाता है पर वास्तव मे व्यक्ति के पराजय को प्रकाशित करना ही चाहिये इसलिये नहीं कि भाग्य बदला ही नही जा सकता, पर इसलिये कि व्यक्ति के अचेतन सावगिक स्थिति का प्रभाव पराजय परपडता है व्यक्ति परिवतना की क्रा ति से गुजरता है। पराजय की अपेक्षा सफलता की सावेगिक प्रसनता हितकारी है। दु ख पूर्ण

उत्तजनाओं के बजाय प्रगति स्वास्थ्य एवं दिमाग की शान्ति के प्रसन्नता सूचक कार्य जीवन को कहीं अधिक अच्छे रूप में ढाल सकते हैं।

सकारात्मक रूप से सोच विचार करने पर प्रसन्नता का सृजनात्मक रहस्य प्राप्त हो सकता है। होने वाले लाभों का बिना अनुमान लगाये इस बिंदु पर सोचा भी नहीं जा सकता। यही वास्तव में सार्वभौम शाश्वत नियम है। सहसा व्यक्तियों को पता लगता है कि वह अचेतन मस्तिष्क से किस दिशा में सोच रहा है। यही उसके व्यक्तित्व का पोषण है। जो कुछ व्यक्ति सोच रहा है उसे वह अनुभव भी नहीं कर रहा है। फुर्सत के समय के स्वचिन्तन कीजिये कि उस वक्त आप क्या सोच रहे थे?

दैनिक जीवन में जो ईर्ष्या क्रोध, व नकारात्मक स्थितियां मिलती हैं उन पर व्यक्ति को आश्चर्य होता है। ऐसे विचार किसी भी व्यक्ति के लिये जहां से कम प्रभावी नहीं हैं—वे व्यक्ति की बहुमूल्य शक्ति का अपव्यय करते हैं। इससे व्यक्ति के विकास में बाधा पहुँचती है। जबतक इन नकारात्मक स्थितियों, विचारों दृष्टिकोणों को सकारात्मक स्थितियों विचारों दृष्टिकोणों से बदला न जायगा क्रान्तिकारी परिवर्तन नहीं होंगे।

खराब के बजाय अच्छे की ओर निगाह डालिये। अपने लिये सबसे अच्छे के लिये सोचिये। व्यक्ति को अपनी आशाओं पर न कि भयों पर जीना चाहिये, अपने जीवन का दर्शन बनाइये, धार्मिक आधार पर दृढ़ विचार बनाइये। 'परमात्मा का विश्वास आप में है' यह जानकर अपने दर्शन को व्यवहार में लाइये। यह कोई आवश्यक नहीं है कि आपकी प्रिय आशाएँ, नये व्यवसाय, रोमांस विचार व नई गृह व्यवस्था से सम्बंधित हों। यदि सकारात्मक रूप से सोचने की आदत डालनी है तो आपके मस्तिष्क को भिन्न भिन्न

दिशा मे सोचना आरम्भ करना चाहिए।

सदव इसे स्मरण रखिये। जब भी आप पुराने ढग से सोचने लगें तत्काल सकारात्मक एव सजनात्मक विचारो को दिमाग मे स्थान दीजिये। अपने व्यक्तित्व को पहचानिय। प्रभु के विश्वास पर आगे बढिय तथा सदव भले की आशा एव विश्वास कीजिये। कुछ ही दिनो बाद आप देखेंगे कि आपका जीवन कितना समृद्ध सम्पन्न एव खुशहाल बन रहा हैं।

○

सफलता का मार्ग

प्राय हम सबका इस बात का शिकायत है कि हमें जिस भांति कुशल होना चाहिये उस भांति कुशल नही हैं। हमारे काय करने की आदत समय जाया करती हैं। तत्काल समय पर निश्चय नही कर सकते तथा कार्मों को अगले दिन के लिये अधूरे छोड देते हैं। हममे से कुछ आदमी इनकी सत्यता के लिये आकडे भी प्रस्तुत कर सकते हैं। पर हमे यह भी मानना चाहिये कि पूर्णता किसी मनुष्य को प्राप्त नही होती और यदि किसी का पूर्णता प्राप्त हो जाती है तो फिर वह आदमी नही, देवता है।

आवश्यकता इस बात की है कि अच्छी आदतो का विकास किया जाय, जो हमे स्वभाववस, न कि यत्रवत, अच्छा काय करनें के लिय प्रेरित करें। काय करने की अच्छी आदते हम दनिक काय करने मे बडी मदद करती हैं, जसे —पैसा चुकाना बाजार से कोई वस्तु खरीदना, अवकाश बिताना आदि।

काय करने की अच्छी आदतें सुविचारित व्यवस्था का एक अग है। ब्रुक महोदय ने कितना सत्य लिखा है। कि अच्छी वस्तुआ की नीव अच्छी व्यवस्था है काय करने की अच्छी आदतो का विकास उचित स्पस्ट एव नियमित काय करन से पारभ होता है। सबसे पहले जरुरत इस बात की है कि प्रतिदिन का काय क्रम स्पष्ट व निश्चित हो, काय क्रम मे उन सब कार्यों को दर्शाया जाना चाहिए जिन्हें अधूरे हम छोड नही सकते। ये घर के छोटे छोटे काम ही नही हैं, जिनके लिये हम जी रहे हैं और न ही यह जीवन

का उद्देश्य है। लेकिन वे जीवन व्यापार के अभिन्न व अनिवार्य अग है।

ये घर के छोटे-छोटे काम हैं क्या ? इनमे प्राय गृहिणी के कार्य सयुक्त किये जाते हैं। झाडना, बुहारना सफाई करना वस्तुओं का सार सभाल के साथ स्वच्छता पवक रखना आदि। आदमियों के रहन सहन, उनकी आवश्यकताओं के अनुसार यह सूचि कम ज्यादा हो सकती है। ये रोज के ऐसे काम हैं कि जिन के लिये आदमी शिकायत करते रहते हैं। इनका उचित सगठन ही काय करने की अच्छी आदतो की आधार शिला है। इन कामो म कम से कम समय दिया जाना चाहिए एसा करने के लिए दिन भर की योजना बनाइये और समय पर स्फूर्ति के साथ काय कर लीजिये। ज्यो ही आप खाना खा लेते हैं तत्काल बतन धो लीजिये इस काय को अगले दिन के लिए न छोडिये। अग्रजो मे एक कहावत के अनुसार कल कभी होती ही नही है। दूसरो को उद्विग्न करने या चिढाने वाले कार्य सव प्रथम कर लीजिये या उनको अपने नियत समय पर कर लीजिय। इस अभ्यास की दो उपयोगिताए हैं। प्रथम, एसा करन स आप अद्योपान्त व्यस्त रहग और कार्यों को उस ढग से कर सकग जिस तरह करना चाहिये। द्वितीय ऐसा करके आप छोटे छोट कामो को उनके बडा होने से पूव ही समय पर कर चुकेंगे। समय पर काम करन से समय की बचत होती है।

एक बार काय क्रम बना कर अधिक प्रभावी तरीको से काय कीजिये दनिक कार्यों मे नियमित बनिये, अपनी बुद्धि का प्रयोग कीजिये सुधार के लिये आगे बढिये। जा काय करन के अच्छे रास्ते खोजते रहते हैं वे सदव कार्यों को अधिक से अधिक अच्छा किया हुआ पाते हैं। अपन कार्यों तरीको का अध्ययन कीजिये। आपको कोई भयानक या क्रान्ति कारी परिवतन नही मिलते हैं। पर आपके दनिक काय मे क्रमश ध्यान खींचने योग्य परिवतन होना है।

इमी प्रकार छोटे छोटे सुधार मिलकर एक बडा सुधार बनता है। देखिये तथा सीखिये कि अन्य व्यक्ति किस तरह से काय करते हैं। हर व्यक्ति का काय करने का अपना अपना ढग होता है इस बात का पता लगाइये कि अ य व्यक्ति काय करने मे किस भाति आपसे भिन्न है। यदि अपने तरीके से उनका तरीका अच्छा लगता हो तो उनका अनुकरण कीजिये।

चाहे आप घर मे है या कार्यालय मे पत्रों का उत्तर देने का क्रम बनाइये उनका ब्योरा रखिये तथा सूचनाए सग्रह कीजिये। कई व्यक्ति कार्यालय के काय को अपने ढग से सगठित कर लेते हैं, वे हर सूचना को अपनी अ गुलियो पर याद रखते है या उन्हे पता है कि अमुक सूचना कहा मिलेगी। उनके कार्यो का नियमित क्रम है पत्रोत्तर देने का उनका अपना ढग है। घर पर, यह तरीका और भी महत्व पूर्ण है क्योंकि वहा कोई देखने वाला नही है। घडी के पीछे रखा हुआ पत्र, कि शीघ्र ही उत्तर देदेगे, सप्ताहो पडा रह सकता है। प्रत्येक पत्र का उत्तर तत्काल लिख देने की आदत डालिये। यदि एसा करना सभव नही है तो यह निश्चय कर लीजिये कि समय मिलते ही आप अवश्य उत्तर लिख देगे। इसके लिये एक डायरी भी रखी जा सकती है। डायरी इस लिये नही कि आप रोज के कार्यों का ब्योरा लिखे पर इस लिये कि कब क्या काम करना है ? जिस दिन के लिये डायरी मे जो काम लिखा हुआ है उसे निश्चित रुप से अवश्य पूरा डालिये। जब आप किसी काम को कर चुकते है तथा उसका कोई भाग आगे को करना होता है तो उस दिन का नोट डायरी मे अवश्य कर लीजिये।

काय करने की अच्छी आदते डालने के लिये निम्न शब्द का ध्यान रखिये– 'अभी कीजिये'। ये शब्द ऐसे हैं जो आपके सम्पूर्ण जीवन को बदल सकते हैं। इससे आप को मदद मिलेगी कि काम कसे करना चाहिये। एसा करने से आप आने वाले कल के लिये

कोई काय नही छोडग । ऐसा करके आप बहूमूल्य समय का भी पूरा-पूरा उपयोग कर मकगे। याद रखिये बीता हुआ ममय वापस नही आता है।

समय खराब करना सबसे बुरी आदतो मे से एक है। कई लोग इस पर ध्यान नही देते हैं पर तनिक सा ध्यान दें तो इससे बचा जा सकता है। कल्पना कीजिये कि आप किसी कारखाने मे काम करते हैं वहा किसी औजार को जोडने के लिये गये आपको यह भी पता है कि वहा औजार जोडने मे दूसरे हिस्से की भी जरूरत पडेगी दूसरा हिस्सा साथ ले जाया जा सकता था। आप नही ले गये-दूसरी बार जाकर ले जाने मे समय खराब होगा। क्या इससे आप नही बच सकते थे ? इसी प्रकार बाजार से वस्तुए खरीदी जा सकती हैं।

सूझ बूझ से काम करते समय भी बचत की जा सकती है। इससे आप आगे के कार्यों पर विचार कर सकेंगे। चिंतन से आप सूझ बूझ का विकास कर सकते हैं। समय के अपव्यय का एक दूसरा तत्व है—व्यर्थ बातें करना। कुछ लोगो की आदत होती है कि सामने सुनने वाले को सतुष्ट करने के लिये हर बात तीन चार बार कही जाय। आप इस रोग से सावधानी के साथ जितनी शीघ्र मुक्ति पा सकें पाइये। टेलीफोन पर इसके कई उदाहरण दिये जा सकते हैं।

समय अपव्यय करने का दूसरा तत्व है गप्प लगाना पर आप किसी का स्पष्ट रूप से बात करने से मना भी नही कर सकते। आप यह निश्चय कर लीजिये कि न तो आपके पास समय है और न आप गप्पें लगा सकते हैं। मित्र लोग समझ लेंगे कि जब आप काय कर रहे हैं तो गप्पें न लगाई जाय।

सूझ बूझ के साथ तत्काल निर्णय करने की आदत भी अच्छी आदतों के बनाने में मदद करती है। झिझक या हिचकिचाहट से

दूर रहिये। सभी पक्ष विपक्ष के पहलुओं का ध्यान रखिये सोचकर निर्णय कीजिये तथा तब उनके अनुसार कार्य कीजिये। निर्णयों को तत्काल कार्यान्वित कीजिये। एक बार निर्णय लेने के बाद दूसरे विचार दिमाग मे न लाइये। किसी कार्य के पूर्ण हल की खोज करने की अपेक्षा व्यवहारिक निर्णय पर कार्य आरंभ कर देना कहीं ज्यादा अच्छा है। यह सोचकर कि कल समस्याओं का अच्छा हल खोजा जा सकेगा, काम को कल पर न टालिये। जब कभी तथ्य आपकी दृष्टि मे हो कार्य की प्रक्रिया निश्चित कीजिये। तथा उसी के अनुसार कार्य आरंभ कर दीजिये।

दक्ष एवं कुशल व्यक्ति जीवन के हर काम में शीघ्र निर्णय लेने के अभ्यासी होते हैं। बहुत कम अवसर ऐसे आते हैं जब कि उन्हें परिवर्तन करने पड़े जिनकी कार्य करने की अच्छी आदत नहीं है, उनमे इसके विपरित लक्षण मिलते हैं। उनका निर्णय पर पहुँचने मे बहुत समय लगता है। उनकी गति बड़ी धीमी होती है। वे परिवर्तन भी बराबर करते रहते हैं।

कुछ व्यक्ति कार्यों से बराबर परेशान रहते हैं। उनके साथ सदैव काम की अधिकता है। यह सब कार्य करने की अच्छी आदतें नहीं होने के कारण होता है। जब कार्य करना होता है तो आप कुछ (कहिये) घबराये हुए से लगते हैं। कार्य को थोड़ा शीघ्र आरंभ कर दीजिये तथा देर से समाप्त कीजिये। बीच की विघ्न बाधाओं पर विजय प्राप्त कर लीजिये, काम के साथ कदम मिला कर चलिये। यदि आवश्यक हो तो उसमें काट छांट कर लीजिये।

प्रतिदिन कार्य को आशानुरूप में करने का ढंग निश्चित कीजिये। सही ढंग से कार्य करने का लक्ष्य बनाइये। आदमियों को पता ही नहीं लगता कि इतने थोड़े से समय में कितना कार्य हो गया।

है पर यह सब दृढ निश्चय से होता है। निर्णय लेने मे समय खराब न कीजिये।

कार्य करने की अच्छी आदत एक-एक क्षण का सदुपयोग मागती हैं। ऐसा करने से ही आप आद्योपात बने रह सकते है। एक बार किये निश्चय भी कर सकेंगे आप स्फूत शान्त तथा ताजा रह सकेंगे और दिन भर काय के तनाव दूर भाग जायगे। ज्यो ज्यो काय का भार बढेगा आप अधिक कुशलता एव दक्षता से बात की बात मे काय पूरा कर लगे। मान लीजिये आप किसी कार्यालय म काम करते हैं—टकण का सामान्य ज्ञान होना लाभप्रद है यद्यपि यह काय आपका नहीं है। आकस्मिक जरूरत के समय अपना काय कर सकेंगे। धीरे धीरे आप दो लाइनो के बीच जगह छोडना, सारिणी बनाने मे दक्ष हो जावेंगे। फोन पर भी बात करते समय अच्छी आदतें सीखिये किसी भी बात का उत्तर देने के पूव पूछिये कि श्रीमान कौन हैं? सुनने वाले को लम्बे समय तक प्रतीक्षा मत करवाइये। इस बात का ध्यान रखिये कि वह आपको देख नहीं रहा है वह आपका आपकी आवाज स्वर पर आकेगा कि आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं तथा कैसे काय करते हैं।

ऑफिस पर महत्व पूर्ण भी कि बातचीत सदव संक्षेप मे कीजिये। और जब किसी को बुलाते है तो इस बात का ध्यान रखिये कि किसी व्यक्ति को आपने बाधा पहुँचाई है तथा यह भी हो सकता है कि आपके बुलाने का समय उपयुक्त न हो।

ये कुछ तरीके हैं जिन पर ध्यान देकर काय करने की अच्छी आदतें डाली जा सकती हैं जो व्यक्ति की सफलता के माग पर अग्रसर करता है —

(१) नित्य दैनिक का दिनचर्या उचित क्रम पर आधारित हो,

(२) दूसरो से सीखकर व सुधार कर दक्ष एव कुशल बनिये,

(३) पत्रा का उत्तर दीजिये तथा ब्योरा रखिये,

(४) न तो समय का अपव्यय कीजिये और न ही समय का अपव्यय करन वालो के साथ रहिये,

(५) शीघ्र निराय कीजिये तथा उनको बार-बार न बदलिये,

(६) 'अभी कीजिये' शब्दो को याद रखिये, ऐसा करने मे आप अधिक काय व तनाव से बचे रहगे,

(७) अपने काय के सब ध म ज्ञान एव कुशलता बढाइये ।

••

अध्ययन कैसे करें ?

••

साथियो ! आप लोग कभी कभी यह जानकर आश्चर्य करते होंगे कि आपके एक साथी को जो सदैव थोडा थोडा नियमित रूप से पढता था विनोद करता था, खेलता था सैर सपाटा करता था परीक्षा मे बहुत ही अच्छे अङ्क मिले हैं, तथा दूसरे साथी को जो हर समय पुस्तक पढता दीखता था किताबी कीडा था न खेलता था न उत्सव मे जाता था। और न मनोरंजन करता था, बहुत ही कम अङ्क मिले हैं। आखिर ऐसा क्या ?

आप लोग स्कूल मे पाठ याद करने के लिए बहुत समय लगाते हैं। आपमे से कुछ विद्यार्थी ऐसे हो सकते हैं जो दिया हुआ काम समय पर पूरा न कर पाते हो। ऐसी स्थिति मे दो बातें हो हो सकती हैं या तो वे रात मे देर तक काम करते रहते है या काम करना ही छोड देते हैं तथा यह निश्चय कर लेते हैं कि परीक्षा से एक सप्ताह पहले पढाई आरम्भ कर देंगे। आप निश्चित रूप से मान लीजिए कि लेखक के पास कोई अलादीन का चिराग नहीं है जो अँगूठी से रगडते ही आपको सफलता की सीमा पर दें, पर इसके लिए आवश्यकता है पढने की आदत डालने की। इससे आप परीक्षा रूपी भूत के डर से बच जायेंगे और आप मे आत्म विश्वास बढेगा।

अध्ययन की स्थितियाँ

जहाँ तक सम्भव हो सभी बाधाओं से बचकर सन्तुष्ट एवं प्रसन्न रहिए। अपनी जरूरत की सभी वस्तुएं कोश टिप्पणी पुस्तिका एवं नक्शा आदि प्राप्त कर लीजिए ताकि जरूरत पडने पर

पढत पढत, ही आपको भाग दौड कर समय नष्ट न करना पडे।

पढने का स्थान ऐसी जगह हो जहा दूसरे लोगो का शोरगुल विघ्न न डाले। अच्छा हो, यदि वह स्थान एकात मे हो जहा आप सोच समझकर पढ लिख सकें। ध्यान रखिए कि पढने के लिए आपको काफी प्रकाश मिले और वह उचित दिशा से प्राप्त हो। प्रकाश की कमी से आखो पर बुरा प्रभाव पडता है। बच्चे जँभाइया लेने लगते है। यह भी ध्यान रखिए कि प्रकाश की चकाचौध न हो।

अध्ययन के कमरे मे ठीक रोशनदान का होना भी बहुत आवश्यक है। ताजी हवा आपको हर समय प्रसन्न रखेगी।

अध्ययन की रूपरेखा बना लीजिए

अब आप अध्ययन की विषय वस्तु की मात्रा तथा समय पर विचार कीजिए। आप फुरसत काय और अध्ययन के बीच ठीक काय क्रम बनाइए। आप यह मानेग कि कोई भी विद्यार्थी हर समय पढ नही सकता। मन की थकान मिटाने के लिए व्यक्ति को अपनी रुचि के काय (धुन) की ओर ध्यान देना होता है। लेखक ने कई ऐसे विद्यार्थी देखे ह जो १० वी या १२वी कक्षा मे पहुँच कर खेलना बालचर सघ व कार्यो मे भाग लेना तथा कसरत आदि तक बन्द कर देते ह। यह इसलिए करते ह कि उन्ह बोर्ड की बाह्य परीक्षा देनी होती है। यह आदत अच्छी नही है। हर छात्र के लिए खेलना उतना ही जरूरी है जितना पढना, फिर उन्ह अपने साथियो के भिन्न भिन्न कामो मे भी भाईचारा निबाहने के लिए भाग लेना होता है। अपना काय क्रम ऐसा बनाइए कि विनोद तथा अध्ययन करने के लिए काफी समय मिल जाय। सफल ऐसा ही करते हैं।

यदि आप शक्ति से अधिक या फुरसत के समय आराम का ध्यान न रख कर काम ही काम करते हैं तो सम्भव है आप बीमार हो जायें या स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पडे। यह भी सम्भव है कि

सफलता के कई अवसर हाथ से निकल जायें। इसलिए काम, आराम और अवकाश मे सतुलन जरूरी है। अवकाश के समय घूमिए तरिए, सगीत सीखिए, चित्रकला का नमूना तयार कीजिए तथा प्राकृतिक सौन्दय को देखिए।

कायक्रम बना लेने के बाद निश्चय कीजिए कि काम करना है या मनोरजन करना है। प्रयोग के रूप मे सही सप्ताह भर के लिए योजना बनाइए। यदि आप उसके अनुसार सफलतापूवक काम कर लेते ह तो सिलसिला जारी रखिए। जरूरत हो तो उसमे आवश्यक परिवतन कर लीजिए।

जब आप स्कूल का काम करते ह तो फुटबाल का मच भूल जाइए। यह भी भूल जाइए कि बहिन स्कूल मे क्या कर रही होगी। जब आप खेल के मदान मे उतरते हैं तो खेल के सिवा अ य बातें भूल जाइए।

कक्षा मे घर के लिए जो काम अध्यापक जी देते हैं उसे आप नही समझ पाये है तो कक्षा के ही अध्यापक जी से ठीक ठीक समझ लीजिए कि उसमे, क्या करना है। शाला का जो काम अगले दिन अध्यापक को बताने के लिए आपको मिला है उसे कर डालिए। कल पर न छोड़िए।

जब आप सचमुच थकान अनुभव करें तो अध्ययन बद कर दीजिए। ऐसे समय म आप बगीचे मे घूम लीजिए या चित्रकला का नमूना तयार कर लीजिए। इससे आप ताजगी अनुभव करग। जब आपका मस्तिष्क स्वस्थ और ताजा होगा तभी अधिक सीख सकेंगे। एक बात का ध्यान रखिए कि आलस्य आपके पास न फटकने पाये।

किसी चीज को पूरा समझने का प्रय न कीजिए। पहले की जानकारी न होने से आपको कभी कभी विषय को समझने म कठिनाई हो सकती है। ऐसी स्थिति म धय से काम लीजिए। घबराइए नहीं।

पुराने पाठों का कभी कभी दोहरा लिया कीजिए। गणित, ज्यामिति या भूगोल के कोई सूत्र याद करना है तो उनका बार बार अभ्यास कीजिये। यही अभ्यास से आप कुशल बन जायेंगे। यदि कोई लम्बा अनुच्छेद याद करना है तो उसको या तो टुकड़ों मे बांट लीजिए या उसका सारांश याद करने का प्रयत्न कीजिए। आवश्यक बातों की रूपरेखा बना लीजिए। कई पुस्तकों में, पाठ के अन्त मे सारांश दिया होता है। उसकी मदद लीजिए। ध्यान रखिए कि इस सारांश को भी कण्ठस्थ करने की आवश्यकता नहीं। पूरा पाठ सावधानी से पढ़िए। उसमे आये विचार को समझने का प्रयत्न कीजिए और उसे अपने शब्दों मे लिख डालिए। ऐसा करने से आपका अपने ऊपर भरोसा हो जायगा।

पढ़ने के बाद मनन कीजिए कि आपको कितना याद रहा है। यदि कोई बिन्दु आपके मस्तिष्क मे स्पष्ट नहीं है तो मूल अंश को फिर से दोहराइए।

सभी विषयों को थोड़ा थोड़ा देर रोज पढ़िए, बजाय इसके कि सभी समय एक ही विषय के पढ़ने मे लगा दें। लेकिन ऐसा करते समय काम की मात्रा तथा काम की कठिनाई पर विचार करना आवश्यक है।

किसी आसान और रुचि के काम से योजना का आरम्भ कीजिए। अच्छी शुरुआत से आधा काम तुरन्त पूरा हो जाता है। जो काम करना है, पूरी रुचि से कीजिए, पूरे मन से कीजिए। क्रम-क्रम से कठिन विषय लेते जाइए और प्रयत्न कीजिए कि अन्त मे भी आसान विषय को पढ़ें। लगातार अध्ययन कीजिए समझदार बनिए। आपकी प्रगति ही आपके काम मे रुचि उत्पन्न करेगी।

जब तक अध्ययन करना है कठोर परिश्रम कीजिए। एक-एक क्षण का उपयोग कीजिए। एकाग्रता और लगातार काम में जुटे रहने पर सफलता निर्भर है।

कभी यह न सोचिये कि अमुक काय आपके लिये ठीक नहीं है या यह बहुत कठिन है आपकी शक्ति से परे है। कोई काम कठिन या सरल नही होता। सोचने साचन मे अन्तर है। कठिनाई और सरलता की मात्रा भिन्न भिन्न व्यक्तियो के लिये भि न होती है। परिस्थितियो के दास न बनये। एसा विश्वास कीजिये कि सभी काम आप सफलता मे कर सकते ह। केवल दृढ निश्चय की जरूरत है। यह न सोचिए कि काम मेरी पहुँच के बाहर है।

टिप्पणियो को याद करने के लिए बेतहाश न घबराइए। कई विद्यार्थी बहुत से अथहीन आकडे रट लेते ह जिससे उनके दिमाग मे उलभन प दा हो जाती है तथा परीक्षा के समय व अच्छे उतर नही लिख सकते। मूल अ श को पढिय तथा स्वय अपनी टिप्पणिया बनाइए। मह वपूण बि दुओ पर ध्यान दीजिए उ ह क्रम से लिख लीजिए। उनका आपस मे सम्ब ध जोडिए जिसस उ ह याद रखने मे आपको सुविधा होगी। एसा करने से परीक्षा के समय एक के बाद दूसरा तथ्य स्वय याद आता जायगा।

शब्दो के अर्थों पर ध्यान दीजिए। ये आपक विचारा की सामग्री है। किसी शब्द का अथ आपको नही आता है ता तत्काल शब्द काष देख लिजिए। शब्दकाष आपका सहायता के लिए ही है। गणित विदशी भाषा तथा व्याकरण आदि क जस कठिन सिद्धा ता को समझने के लिए चित्र आदि का प्रयोग कीजिए। प्रयाग से सिद्ध हो गया है कि एसा करने स याद करने म मदद मिलती है। यदि आप कभी कोई कहानी पढत है तो उसकी रूपरेखा बना लीजिए। सक्षेप म कहानी का दोहराइए।

जो कुछ आप पढत है समझने है उसे आलाचना की कसौटी पर भी कस लीजिए। मन मे सदा सच्चाई का जानन का आग्रह कीजिए। आप पूरे पाठ्यक्रम की साधारण रूपरेखा अपन मस्तिष्क मे बनाय रखिए।

सप्ताह क अ त मे कुछ समय ऐसा रखिए कि आप पिछले किये हुए काम पर दृष्टि डाल सकें तथा उन बातो पर विचार कर सकें जिनकी वजह से कोई काम पूरा न हो पाया हो। इसी भाति अगले सप्ताह का कायक्रम बनाइए।

बतनी की शुद्धता, लिपी की सु दरता भी आवश्यक हैं। लिपी की सु दरता का व्यक्ति पर बहुत प्रभाव पडता है। यदि बतनी शुद्ध है तो सोने मे सुग ध है।

अध्ययन और आलोचना मे अ तर हैं। 'आलोचना को आप परीक्षा से एक माह पहले देखने के लिए छोड दीजिए। इस एक माह मे इन पढी हुई वस्तुओ को आप आलोचना की दृष्टि से अपने मस्तिष्क मे जमा लीजिए।

परीक्षा के दिनो मे बेखटके सोना चाहिए। रात्री मे देर तक जागने की भूल न कीजिए। प्रात रोज की अपेक्षा जल्दी न उठिए। ऐसा करने स न केवल आप थकावट अनुभव करेंगे बल्कि हतोत्साह भी हो सकत ह। विश्वास रखिए कि जो कुछ आपने पढा है उसी की परीक्षा होनी बाकी है। यदि आपने वष भर लगातार परिश्रम किया है तो समझिए कि आप परीक्षा देने के पूर्ण अधिकारी है, आप परीक्षा के लिए तयार ह। 'मुझे पास होना ही है। परीक्षा पास आ रही है। मुझे पढना चाहिए।' इन बातो की स लगता आपको पढने म मदद करेगी।

❁

चित्त एकाग्र कैसे करें ?

••

एकाग्र होना ज म जात गुण नही है पर एक स्वाभविक मन स्थिति है। एकाग्रता का विकास किया जासकता है। जिसके लिए कुछ सकता का पालन आवश्यक है। पर इन सकेता का व्यवहारिक जीवन मे निर तर व निश्चयपूर्वक पालन किया जाना चाहिए। एकाग्रता से लाभ होता है म तोप मिलता है तथा नये प्रयत्नो को स्थान मिलता है ये नये प्रयत्न मजनात्मक प्रकृति के होते हैं।

एकागता के लिए किये जाने वाले अभ्यास बडे महत्वपूर्ण हैं। दैनिक जीवन के व्यवहारो मे एकाग्रता के लिए अ य किसी बात का प्रतिस्थापन नही हो सकता। एकाग्रता का खेल ही खेल मे विकास किया जा सकता है। कई दिना या सप्ताहा के अभ्यास से एकाग्रता की मात्रा व गुणो में सुधार हो सकता है। इसमे आत्म विश्वास मे वृद्धि होती है, मनोबल का विकास होता है। ये सब बातें दनिक जीवन के कार्यो को आशा जनक तरीके से सम्प न करने मे मदद करती है।

अभ्यास कीजिये कि एक टेबल पर विभिन्न प्रकार का बोसा वस्तुए पडी है। इ ह आप ठीक से देख लीजिये समझ लीजिये बाद म याद कर लीजिये अब आखे बद करके वस्तुओ को दोहराइये जितनी अधिक आप याद रख सकें, याद रखन का प्रयत्न कीजिये इसे स्मरण शक्ति का एक साधन माना गया है पर वास्तव मे यह एकाग्रता के विकास का ही एक महत्वपूर्ण तरीका है। अधिक मे अधिक वस्तुओ को याद नही रख सकने का यही कारण है कि जब

हम वस्तुए देखते हैं तब हमारे मस्तिष्क मे अन्य बीसो बात घूमा करता है।

एकाग्रचित बनाने का दूसरा तरीका है जो बात व वस्तुए हमे कण्ठस्थ याद हैं उन्हे बार बार दोहराना। पर दोहराते समय उनसे सबध मे हर बार एक नया अर्थ मन में रखना चाहिए। सुविचारित एव याद की हुई बातो को अर्द्ध मनस चेतना मे दोहराई जा सकती है किसी कण्ठस्थ याद की हुई कविता के सबध मे भी यही कहा जा सकता है। कई व्यक्तियों के लिए यह कठिन होता है कि वे कई बातो को दोहरा सके तथा अन्य बात मस्तिष्क मे न आवे। जबतक सहायता न मिले, जो काय आपके हाथ म है उसी पर अपना मस्तिष्क केन्द्रीत कीजिये।

अभ्यास

अभ्यास एकाग्र बनने म मदद करता है। किसी पुस्तक का कोई पष्ठ, जिसमे आपकी रुचि नहीं है बार बार पढा जाना चाहिये उसे आप तब तक बार २ पढिये जब तक कि आपके मस्तिष्क मे अन्य बात बाधा पहुचाना बद न हो जाय। जो कुछ आपने पढा है, उसका साराश तयार कीजिये। यदि कोई कविता याद करनी है तो उसकी पक्रिया के भावार्थ को बार बार अपने शब्दो में लिपिबद्ध कर लीजिये।

इसम स्पष्ट है कि उसका अर्थ समझने का प्रयत्न कीजिये तथा उसको अपने शब्दो मे लिखने से पहले उनके प्रत्येक शब्द का अर्थ समझ लीजिये। एकाग्र बनने के सम्बन्ध मे ये प्रारम्भिक पग हैं। ऐसा करने से एकाग्रता का विकास होता है तथा आत्मविश्वास म वृद्धि होता है।

कई व्यक्ति एकाग्र न बनने पर अपने प्रयत्नो मे शिथिलता ले आते हैं। यह अच्छा लक्षण नहीं है। यदि एक बार अपने प्रयत्न

परिणाम

जो काई काम आप कर रहे है उसके परिणाम की भी कल्पना कर लीजिये । उत्साह व रुचि के साथ काय कीजिय । किसी काय के पूण होने पर उसके फल की ओर भी ध्यान दीजिय ।

कई बार पीडा दायक व अरुचिपूण काय भी सफलता के साथ पूण हो जाते हैं यह सोच करके कि यह काम जितना जल्दी समाप्त हो जाय अच्छा ह । कई बार इनाम की आशा भी अच्छा प्रेरक का काम करती ह यद्यपि इनाम स्वय कोई प्रेरक नही ह बडे कार्यों को छोटे भागो मे बाटा जा सकता है कार्यों को टुकडो मे करना भी महत्वपूण है । इससे एकाग्रता मे वृद्धि होती ह ।

जिज्ञासा

जिज्ञासा को प्रेरणा मानिये । सभी मानव जिज्ञासु प्राणी है । जिज्ञासु होने से ही व्यक्ति शोध व खोज कर सका ह तथा प्रगति की ओर अग्रसर हुआ है । वाछित कार्यो मे इन प्रेरको का प्रयोग कर सकते हैं जिनमे एकाग्रचित्त एक है । मान लीजिये आपका अध्ययन करना है । काफी लम्बे समय तक एक विषय पढना ऊबना पदा करता ह । थोडे समय इतिहास पढने के बाद गणित के प्रश्नो को हल करना ऊब से बचना है । इससे जिज्ञासा मे भी वृद्धि होगी । सभी छात्रा को एक ही विषय रुचिप्रद नही होता, वे अपनी रुचि के अनुसार विषय चुन सकते हैं । एक विषय का अध्ययन करना किस प्रकार उसके प्रारम्भिक स्तर पर उत्साह के साथ एकाग्र बनना ह इतना करने पर आप मे किसी काम को करने के लिऐ रुचि जागृत हो जायगी तब फिर एकाग्रचित्त बनने मे कोई कठिनाई नही आवेगी ।

स्वाभिमान

स्वाभिमान से भी एकाग्रचित्त बनने मे मदद मिलती ह । किसी भी वस्तु का सामना करते समय जो मौलिक प्रश्न हमारे

सामने आता है वह है वस्तु या कार्य पर स्वामित्व करना या वस्तु का करने वाले मनुष्य पर हावी होना। दूसरी स्थिति हमारे स्वाभिमान के लिये चुनौती है।

एकाग्र बनने की समस्या अजेय हो ऐसी बात नहीं है। जब तक कार्य पूर्ण न हो जाय, हमें उसे दृढ निश्चय के साथ करते रहना चाहिऐ। यदि हम समूचे कार्य को खेल ही मानले तो हमारी सफलता निश्चित है, हम सफलता के मार्ग पर बराबर अग्रसर होते रहेंगे।

यदि एकाग्रचित बनना है तो सतत प्रतत्नशील रहना होगा, सहज विकास के लिऐ कई बातों पर ध्यान देना होगा तथा कई बातों को भूलना भी होगा। ऊपर की बातों को समझना तथा उनके अनुसार काम करना, सदैव प्रगति का मार्ग प्रशस्त करेगा।

काम धंधे की उपयोगी सलाह

कोई भी व्यक्ति अपने लिये सही व्यवसाय का चुनाव तभी कर सकता है जबकि उसे विभिन्न व्यवसायों की तथा उनसे सम्बन्धित गौण व्यवसायों की मामापाग जानकारी हो। कोई भी दो व्यक्ति रुचि, क्षमता बुद्धि आदि में समान नहीं होते हैं। कोई लम्बा कोई ठिगना, कोई गोरा कोई काला, कोई शान्त प्रकृति, कोई क्रोधी, कोई चित्रकला का पारखी, तो कोई हाथ न सधने वाला आदि कई प्रकार के भेद हो सकते हैं। इसलिये कोई भी एक व्यवसाय सभी व्यक्तियों के लिये समान रूप से उपयोगी नहीं कहा जा सकता। मान लीजिये, सामान्य बुद्धि वाला चित्रकला का एक विद्यार्थी रेखाङ्कन का कार्य बड़ी दक्षता के साथ कर सकता है पर वही कार्य उससे अधिक बुद्धिवाला विद्यार्थी जिसकी चित्रकला में रुचि नहीं है समान दक्षता के साथ नहीं कर सकेगा। ऐसी स्थिति में दूसरे विद्यार्थी को रेखाङ्कन का कार्य दिया गया तो वह न तो कार्य सफलता के साथ सम्पन्न कर सकेगा और न वह स्वयं ही उस कार्य के साथ सन्तोष अनुभव करेगा।

कोई भी व्यवसाय प्राप्त करने के लिये उसका प्रशिक्षण प्राप्त कर लेना आवश्यक होता है। इसलिये उस व्यक्ति को यह जानना भी आवश्यक है कि उस व्यवसाय का प्रशिक्षण कहां कहां मिलता है? केवल यही नहीं वरन् प्रशिक्षण की अवधि अनुमानित व्यय आदि की भी विस्तृत जानकारी आवश्यक है। प्राविधिक प्रगति से श्रम का चरम सीमा का विशिष्टीकरण हो गया है, इस कारण भी प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

शिक्षा व प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद अगला कदम होना चाहिये कि आपको अपना वांछित काम मिल जाय तथा आप सफलता पूर्वक काम करने लगें।

यह सब लिखने का आशय यह है कि किसी भी व्यक्ति को व्यावसायिक जगत की सामागाग जानकारी होना चाहिये।

व्यावसायिक असमानता

भिन्न भिन्न व्यवसायो म भिन्न प्रकार क व्यक्तियो की जरूरत होती है। एक व्यक्ति हर जगह हर व्यवसाय म नही लगाया जा सकता। चिकित्सा क क्षेत्र म धैर्यशील व रोगी स सहानुभूति रखन वाला व्यक्ति चाहिये तथा साथ ही चीर फाड से डर नही इसी भाति पुलिस म रोबीला तथा ऊचा तापमान गणक का काम करने क लिये उच्च सत्यात्मक योग्यता वाला इञ्जिनीयर क लिय चीजो क आकार प्रकार को समझन वाला व्यापारी क लिय ग्राहको क साथ नम्रतापूर्ण सभ्य व्यवहार करना आना चाहिये।

स्वभाव

व्यावसायिक सफलता क लिये स्वभाव का भी बहुत बडा योगदान है। उदाहरण के लिये अध्यापक का धैर्यशील एव बच्चो की समस्याये जानने को उत्सुक चिकित्सक एव सहायक चिकित्सक के लिये अपने रोगियो से सहानुभूति, विक्रेता का ग्राहक को प्रभावित करने वाला व्यवहार आवश्यक होता है।

शारीरिक योग्यता

कुछ व्यवसायो म ऊचाई सीने का घेरा उसका फलाव, वजन नजर आदि पर ध्यान दिया जाता है। ये बात जिन व्यवसायो के लिए आवश्यक होती है। वे उदाहरण के लिये सुरक्षा सेवा या वायु सेवा आदि है।

प्रशिक्षण

कुछ व्यवसायो मे जीविका प्राप्त करने के पूर्व उस व्यवसाय का विशिष्ट प्रशिक्षण प्राप्त करना आवश्यक होता है। उदाहरण के लिये शिक्षक डाक्टर कम्पाउडर विक्रेता पत्रकार आदि। इन सभी प्रशिक्षणो को दो भागो म बाटा जा सकता है (अ) अल्पकालिक तथा (आ) पूर्णकालिक। इस वर्गीकरण को एक दूसरे

प्रकार स भी देखा जा सकता है। (अ) सेवापूर्ण प्रशिक्षण और (आ) अन्त सेवा प्रशिक्षण। कुछ व्यवसाय उदाहरण के लिये शिक्षक या विक्रेता ऐसे व्यवसाय हैं जिनमे बिना प्रशिक्षण प्राप्त किये व्यक्तिया को भी नौकरी मिल जाती है तथा वे समय बीतने पर अपने कर्मचारियो को प्रशिक्षण दे देते ह। कुछ व्यवसायो मे बिना ट्रेनिग के प्रवेश ही नही हो सकता, जसे डॉक्टर या कम्पाउन्डर। अन्त सेवा प्रशिक्षण का एक उद्देश्य यह भी होता है कि पहले से व्यवसाय मे लगे व्यक्तिया के ज्ञान एव कौशल को आद्योपान्त बनाया जाय।

पारिश्रमिक

कुछ व्यवसाया मे प्रशिक्षण की अवधि बराबर हो तो भी, पारिश्रमिक मे अन्तर रहता है। व्यक्ति नकद वेतन तथा वास्तविक वेतन म भी अन्तर करते हैं। वास्तविक वेतन मे अन्य सुविधायें मुफ्त निवास, बिजली पानी नौकर बच्चो की मुफ्त शिक्षा चिकित्सा सुविधा सम्मिलित की जाती हैं। क्या वहा अपने किसी मित्र या सम्बधी को भी काम मिल सकता ह ? सेवा निवृति के बाद पेन्शन या जीवन बीमा की क्या व्यवस्था है ? आदि बात भी महत्वपूर्ण है।

सेवा स्थिति

सभी व्यवसायो म सेवा की स्थितिया समान नही होती ह ? उदाहरण के लिए मेडिकल रिप्रजेन्टेटिव का काय दिन भर घूमते रहने का है जबकि शिक्षक का काय बठकर पढाना है। प्रथम का पारिवारिक जीवन अस्त व्यस्त होना सम्भव है तथा दूसरे का नही। किसी फाक्ट्री म ऊचे तापमान मे काम करना आपका हानिप्रद हो सकता ह शरीर के किसी अग के कटने का भी डर रहता है जबकि एक लिपिक दफ्तर मे बैठा हुआ बिना किसी प्रकार की हानि की आशका के काम करता रहता है।

भावी अवसर

किसी व्यवसाय मे नौकरी प्राप्त करना उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना उस व्यवसाय मे आगे की उन्नति के अवसर। उस व्यवसाय मे सफलता के साथ लग रहकर क्या क्या उन्नति के अवसर मिल सकते है उस व्यवसाय मे लगे रहने का यह एक बहुत बडा आकर्षण है।

व्यावसायिक अवसर

नियोजन कार्यालयो के आकडो से स्पष्ट है कि आजकल सभी क्षेत्रो मे जरूरत से अधिक व्यक्ति है फलत चारो ओर बेकारी फैली हुई है। फिर भी कुछ ऐसे व्यवसाय है जिनमे आज भी प्रशिक्षित व्यक्तियो की कमी है। उदाहरणार्थ—केमीकल इन्जिनीयर गावो के लिए डाक्टर सांख्यिकी स्टेनोग्राफर तथा कुछ अशो मे सभी स्तरो के लिए विज्ञान शिक्षक।

अपने आपको पहचानिये

किसी व्यक्ति को कोई भी व्यवसाय ग्रहण करने पर उस व्यवसाय के लिये आवश्यक बुद्धि शारीरिक योग्यता प्रशिक्षण पारिश्रमिक एव स्वभाव आदि से अपने गुणो चातुर्यो व कौशलो आदि से तालमेल देख लेना चाहिये। उसे अपने आपको इन बातो के लिये सन्तुष्ट कर लेना चाहिये कि उसके पास उस व्यवसाय के लिये वाछित सभी योग्यताये है या नही तथा इन्ही बातो के प्रकाश मे उसे निर्णय करना चाहिये।

मानसिक योग्यता के साथ साथ व्यक्ति को विशिष्ट योग्यता की भी जानकारी होनी चाहिये। पुलिस सेवा मे प्रवेश करने के लिये व्यक्ति का हृष्ट पुष्ट होना आवश्यक है। व्यावसायिक जगत मे प्रवेश के लिये अपनी शैक्षणिक पृष्ठभूमि भी सुदृढ होनी चाहिये इन्जिनीयर के लिये चाहिए कि उसने गणित व विज्ञान मे अच्छे अक प्राप्त किये हो, चिकित्सक के लिये आवश्यक है कि वह प्रशिक्षण

प्राप्त किये हों।

आपका कैसा स्वभाव है? स्वयं के लिये यह पता लगाना बहुत कठिन है। यह आप अपने मित्रों व अभिभावकों की स्पष्ट व निष्पक्ष राय लेकर जानकारी कर सकते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से भी जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

बहुत सम्भव है कि व्यवसाय के लिए सब आवश्यक योग्यतायें रखते हुए भी आप वहां सन्तुष्ट न हों। इसका एक मात्र कारण यह हो सकता है कि आपकी उस कार्य में रुचि न हो। फिर यदि आप मनोयोग से कार्य नहीं कर सकें तो आपका उस पद पर सफल होना बहुत कठिन है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति गणित के काम में बहुत दक्ष है। पर वह उस काम से ऊब (एकरस) जाता है जिससे गल्तियाँ कर बैठता है फलतः अपने मित्रों के साथ झगड़ा करता है। कुछ व्यक्ति सदैव हाथ का काम करना पसंद करते हैं जबकि दूसरे शर्मीले स्वभाव के कारण किसी से बोलते नहीं हैं जबकि दूसरे मित्रों के साथ काम करना पसंद करते हैं। इस प्रकार के व्यवसायों में चिकित्सा, अध्यापन आदि आते हैं। हाथ से काम करने वालों में इन्जिनीयर, सुथार, रसायनशास्त्री, फिटर, आदि आते हैं। योजना व व्यवस्थापन के कार्यों में प्रबन्धक संगठनों के सचिव या अध्यक्ष आदि आते हैं।

किसी भी व्यक्ति की रुचि जानने के लिये विभिन्न प्रकार के परीक्षणों का भी प्रयोग किया जाने लगा है जो रुचि की मात्रा का सर्वेक्षण करते हैं। इस सम्बन्ध में एक मुख्य कठिनाई यह है कि रुचियां उम्र के साथ साथ बदलती रहती हैं। हम कई बार देखते हैं कि जो बालक बचपन में इन्जिनीयर या वायुयान चालक बनना चाहते थे नहीं बन पाये।

वास्तविक सन्तोष

किसी कार्य में सफल होने पर भी सम्भव है व्यक्ति सुखी न हो। वास्तविक प्रसन्नता के लिए आवश्यक है कि उसे व्यावसायिक

स तोष हो। भिन्न भिन्न व्यक्तियो के लिये स ताप का स्रोत भिन्न-भिन्न होता है। कुछ व्यक्ति मौद्रिक पारिश्रमिक ही सब कुछ समझते है तथा व्यवसाय की श्रेणी व किस्म पर कुछ भो नही सोचते हैं। कुछ दूसरो की सेवा करने मे, कुछ दूसरो पर रोब व प्रभाव डालने म ही स ताप अनुभव करते हैं। इसलिए अच्छा यह होगा कि आप किसी भी व्यवसाय मे प्रवेश करने क पूव अपने मूल्य तय कर लीजिये तथा उमी के अनुसार जहा व जिन व्यवसायो मे उन मूल्यो की प्राप्ति हो सके, उन व्यवसायो म प्रवेश कीजिये।

व्यवसाय का चयन

व्यवसाय जगत तथा अपने गुणो कौशल बुद्धि व स्वभाव आदि का सही मूल्याङ्कन करने के बाद का काय है सही व्यवसाय चयन का। जिन लोगो व मित्रो से भी आप सलाह मशविरा कर सकते हे कीजिये पर अन्तिम निर्णय तो आपको ही लेना है क्योकि आपका व्यावसायिक निर्णय आपको प्रभावित करेगा, आपके मित्रो को नही। इसलिए सोच समझकर निर्णय लेना बहुत महत्त्व रखता है। सदैव अपनी योग्यताओ के अनुसार आगे बढ़िये। पर यह भी सही है कि सभी अपनी इच्छानुसार व्यवसाय प्राप्त नहीं कर सकते उदाहरणार्थ–विद्यार्थी जीवन मे डॉक्टर बनने क सभी इच्छुक विद्यार्थी डाक्टर नही बन सकते इसके कई कारण हो सकते हैं। तो भी उन्हे निराश होने की आवश्यकता नही है। डॉक्टर न बन सकने वालो को कम्पाउण्डर बनने का प्रयत्न करना चाहिये, इसी भाति इन्जिनीयर न बन सकने वालो क ओवरसोयर। इन सब बातो के लिये आवश्यक है कि आप सतत् प्रयत्नशील रहे।

जिस व्यवसाय मे प्रवेश करना है उसक अनुरूप पाठयक्रम का अध्ययन करने की दृढ इच्छा सवप्रथम आवश्यकता हे। एक समय था जब हाथ से काम करने वाले को नीची दृष्टि स देखा जाता था। इस दृष्टिकोण मे परिवतन आवश्यक है। जो भी काम हो, ईमानदारी

से किया जाय तो कोई शम की ग्रात नही है। कई वार तो हाथ से काम करन वाले कुर्सी पर बैठे व्यक्तिया से कई गुना अच्छा पारिश्रमिक प्राप्त कर लेते है। कई व्यक्ति काम करते हुए अपने को असुरक्षित अनुभव करते ह—ऐसे व्यक्तियो को सरकारी क्षेत्रो मे ही काम करना चाहिये।

आजकल श्रम का वडा विशिष्ठीकरण हो रहा है। विशिष्ठ प्रशिक्षरण के लाभ व हानि दोनो ह। लाभ तो यह है कि वे उस व्यवसाय के लिए पूरण रूप मे योग्य हो गये हैं। हानि यह कि उस व्यवसाय मे रिक्त स्थान होने पर ही काय मिल सकता है तथा एक निश्चित बिंदु के वाद उनका विकास रुक जाता है। उदाहरण के लिए, एक औद्योगिक सस्थान म इण्डस्टीयल इन्जिनीयर ववम मनेजर नही वन मकता इमलिए आवश्यक है कि पहले सामान्य प्रशिक्षरण प्राप्त किया जाय तथा वाद मे विशिष्ठ जिससे व्यक्ति के सामने सभी रास्ते खुले रह सके।

भारतीयो की एक बहुत वडी अशाति यह है कि हम सब काम शीघ्र कर लना चाहते हैं आज पढाई या ट्रेनिग खत्म हुई, कल काम मिल जाना चाहिए। इसके लिये सतत् प्रयत्नशील बने रहना चाहिय। कई व्यक्ति एक मे अधिक व्यवसाय सफलतापूवक कर सकते हैं ऐसी स्थिति मे उनको सवाधिक रुचि वाला व्यवसाय चुनना चाहिय।

कई व्यवसायो या ट्रेनिंग या परीक्षाओ मे आयु तत्व वडा महत्वपूण है इसका पूरा पूरा ध्यान रखा जाना चाहिये तथा उसी के अनुसार निराय करना चाहिय।

एक वार किसी व्यवसाय मे प्रवेश करने के वाद हम पता लगे कि यह व्यवसाय हमारे लिय उपयुक्त नही है या व्यवसाय मे हमारी रुचि नही है तो तत्काल गलती सुधार ली जानी चाहिये। इसमे जितना देर होगी, हमारे सामने कठिनाइया वढती जायेंगी। ...

नये नये, व्यवसाय ग्रानूपेशनल थेरेपी मार्गदर्शन केमीकल इन्जि-नीयर टेल काम्युनिकेशन इन्जिनीयर दस्त निर्देशक जिवलागा व शिक्षक प्रकाश म मा रह हैं उन पर भी पैनी दृष्टि रखना चाहिए। व्यवसाय चुनाव म कई व्यक्तियो स मदद मिल सकती है जसे विद्यालय का करियर मास्टर विद्यालय परामर्शदाता विज्ञान केन्द्र के व्यावसायिक मार्गदर्शक राज्यो के शैक्षणिक एव व्यावसायिक निर्देशन केन्द्र। कुछ राज्यो मे स्वायत्तशासी सस्थाए भी इस प्रकार का काय कर रही है।

व्यवसाय के लिये प्रशिक्षण

अधिकाश व्यवसायों म प्रवेश के पूव व्यक्ति का उस व्यवसाय का प्रशिक्षण प्राप्त करना आवश्यक होता है। जिस व्यवसाय म आप प्रवेश करना चाहते हैं उससे सम्बन्धित प्रशिक्षणो की जान-कारी कीजिये तथा निश्चय कीजिये कि आप वह प्रशिक्षण सफलता के साथ परा करेंगे।

सेवा पूव प्रशिक्षण अन्त सेवा प्रशिक्षण प्रत्यास्मरण पाठ्य-क्रम, अशकालीन पाठ्यक्रम, रात्रिकक्षाए, पत्राचार पाठ्यक्रम आदि सभी की जानकारी होनी चाहिये। रेडियो मर्विसिंग गृह सज्जा, पेटिंग, एव ड्राइग फोटोग्राफी आदि इसी प्रकार के प्रशिक्षण है।

किसी काम पर लग रह कर सुबह शाम थोडा थोडा समय निकाल कर सामान्य से अधिक समय की ट्रेनिंग करके अपने भावी अवसरो को बनाया जा सकता है।

प्रशिक्षण के लिये विभिन्न स्रोतो से प्राप्त आर्थिक सहायता, छात्रवत्ति ऋण छात्रवत्ति ब्याजमुक्त, ऋण की जानकारी होनी चाहिये। इस प्रकार का सहायता के लिए आजकल बडी होड रहती है अत परीक्षाफल उच्च स्तर का होना बहुत जरूरी है। पर साथ ही यह भी सही है कि यदि किसी गरीब छात्र की शक्षणिक उपलब्धि वास्तव म उच्च स्तर की है तो उसकी गरीबी उसकी पढाई मे बाधा

नही बन सकती । केवल आवश्यकता है इन सब बातो की जानकारी विद्यार्थी समाज को देने की । व्यवसाय चयन के समय जो व्यक्ति पाठ्यक्रम सम्बन्धी परामर्श देते है वही इन सभी बातो की भी जानकारी दे सकते हैं ।

अध्ययनशील आदतें

समय पर बराबर आर्थिक सहायता मिलती रहे तथा आप पाठ्यक्रम उच्च स्तर की उपलब्धि मे उत्तीर्ण करें इसके लिये आवश्यक है कि—

१ आप निरन्तर पढ़ें ।
२ आप सभी विषयो को बराबर समय दें ।
३ नया पाठ पढ़ने के पूर्व पिछला पाठ दोहरा लें ।
४ बहुत अधिक लम्बे समय तक एक ही विषय न पढ़िये । बीच-बीच मे विश्राम आवश्यक है ।
५ जब थके हो या जब मन न हो तो न पढ़िये ।
६ तोते की भाति न रटिये, समझने का प्रयत्न कीजिये ।
७ जो कुछ पढा है, उसका समय समय पर लिखते रहिये, टिप्पणिया बनाइये इससे आपके विचारो मे स्पष्टता आवेगी ।

व्यवसाय प्राप्त करना

शिक्षा व प्रशिक्षण समाप्त करने के बाद प्रश्न उठता है रोजगार प्राप्त करने का । इस सम्बन्ध मे तीन बात सामने आती हैं—

१ रिक्त स्थानो की जानकारी,
२ आवेदन करना, तथा
३ साक्षात्कार

रिक्त स्थानो की जानकारी—रिक्त स्थानो की जानकारी समाचार पत्रो के वर्गीकृत विज्ञापनो म रिक्त स्थान, नियुक्ति बाटेड

सिचुवेश स वेक ट से मालूम की जा सकती हैं। सरकार के नियोजन कार्यालय भी विभिन्न सस्थाना से प्राप्त रिक्त स्थाना का विज्ञापन किया करते हैं। कई बार जानकारी मिलने पर नियाजका को सीधा भी आवेदन किया जाता है। इसके लिए आवश्यक है कि अपने मित्रा तथा सम्बंधिया का बता देना चाहिए कि अब हम अमुक प्रकार के काय की जरूरत है। सीधा आवेदन करते समय आपको अपनी सभी योग्यताय स्पष्ट लिखनी चाहिएँ तथा प्रायना कीजिये कि आप किस प्रकार के काम की आशा करते है तथा वयक्तिक भट के लिए समय देने की प्राथना कीजिये। ख्याति प्राप्त बहुत कम सस्थाएँ ऐसे प्राथनापत्रो का उत्तर देते हैं, पर इससे कोई हानि नही है और न ही निराश होने की आवश्यकता है।

आवेदन करना

नियोजक आवेदन पत्र देख कर ही प्रार्थी के बारे मे एक चित्र बना लेते है इसलिए आवेदन करते समय कुछ बाता का ध्यान रखना बहुत आवश्यक है।

यदि नियोजक सस्थान द्वारा निर्धारित प्रथा म ही आवदन किया जा सकता है तो तत्काल उनसे आवेदन पत्र भिजवाने की पाथना कीजिये। यदि मागा हो तो पता लिखा हुआ टिकिट लगा लिफाफा (आकार भी दिया हो तो उसके अनुसार) भी भेजिये। निर्धारित आवदन पत्र की पूर्तिया कर समय पर भिजवाना चाहिए।

यदि आवेदन पत्र निश्चित नही है पर आवेदन पत्र मे दी जाने वाली सूचनाओ का क्रम दे रखा है ता आप आवदन पत्र का नमूना उसी के अनुसार तयार कर लीजिये। आवेदन पत्र का कागज साफ सुथरा व उच्च श्रेणी का हो। आप अपनी योग्यताओ के बारे में बढ़ा चढ़ा कर न लिखिये तथा न व्यर्थ की बात हो जाइये जैसे—आपको एक लिपिक की जरूरत है इसलिये जब विज्ञापन निकला है ता जरूरत ता है ही फिर लिखने को क्या आवश्यकता। हर व्यक्ति

के पास समय की कमी रहती है। थोड़े मे अपनी पूरी बाते उसी आशय के साथ कहने की आदत डालिये। आवेदन पत्र मे जिस क्रम म चाही हो, उसी क्रम मे पूरी जानकारी दीजिये–नाम उम्र पता योग्यताए, राष्ट्रीयता जन्म स्थान, अनुभव प्रशिक्षण भाषाओं की जानकारी स दर्भ व्यक्तियों के पते आदि आदि।

जिस पद के लिए आप आवेदन कर रहे हैं उसको स्पष्ट साफ व बडे अक्षरों मे लिखिये। अपने निजी व्यक्तियों का या उनके बारे का कोई विवेचन न कीजिये। ऐसा करने से विपरीत प्रभाव पडता है। यदि ऐसा करना आप आवश्यक ही समझे तो सबसे अन्त मे सक्षेप मे जोड दीजिये।

प्रार्थना पत्र के साथ आप जो जो-पत्र सलग्न कर रहे हैं उनके एक कोने पर सख्या डाल दीजिये तथा उस सख्या को प्रार्थना पत्र मे निश्चित स्थान पर भी लिख दीजिये। ध्यान रखिये, मूल प्रमाण-पत्र या प्रशसापत्र न भेजिये, वरन् सदैव उनकी प्रमाणित प्रतिलिपिया ही भेजिये।

सन्दर्भ व्यक्ति रिश्तेदार न हो बल्कि आपकी शिक्षा तथा पिछले काय से जानकार हो।

आवेदन पत्र का अन्त शालीनता से कीजिये। वह जमाना बीत गया है जब कि नियोजक 'आपका आज्ञाकारी सेवक पढना पसद करते थे। अत इस प्रकार की गलती से बचना चाहिए। आपका विश्वासी या भवदीय ही पर्याप्त है।

साक्षात्कार

यदि आपको किसी निश्चित समय पर साक्षात्कार के लिए बुलाया है तो धन्यवाद का पत्र नियोजक को लिखिये तथा समय पर उपस्थित होने का सकेत कीजिये। समय पर पहुँचने का प्रयत्न कीजिये। यदि आपको किन्ही अप्रत्याशित कारणो से देर हो जाती है तो ज्यो ही आपको बुलाया जाय, आप देरी का कारण बताकर क्षमा मागिये।

योग्यताओं व क्षमताओं या गुणों का विकास किए बिना आकाश कुसुम के समान महत्त्वाकांक्षायें पाली गईं तो व्यक्ति को निराशा ही प्राप्त होगी, तो आगे चलकर और भी कई समस्यायें पैदा कर देगी।

कठोर परिश्रम

निरंतर कठोर परिश्रम करते रहने से व्यवसाय में सफलता मिलती है। बार बार के अभ्यास से काम करने की प्रक्रिया में सुधार होता है तथा हर अगली बार उस काम में लगने वाला समय कम हो जाता है। बचे हुए समय में काम से सम्बन्धित पुस्तकें पढ़ कर काम में लगे व्यक्तियों से विचार विमर्श करके ज्ञान बढ़ाया जा सकता है।

दूसरों के साथ सहकार की भावना से काम करना

किसी भी व्यक्ति की यह योग्यता कि वह अपने साथियों (उच्चाधिकारियों, समान पद वाले व्यक्ति, अधीनस्थ कर्मचारियों) के साथ सहकार की भावना से काम कर सकता है उसकी बहुत बड़ी धरोहर है। किसी भी व्यवसाय में ज्यों ज्यों आप प्रगति करते जायेंगे, प्रत्यक्ष काम से आपका सम्बन्ध कम होता जायगा। आप देखेंगे कि आप का काम दूसरों से सहज ही करवा लेते हैं।

योग्यताओं में सुधार की इच्छा

पत्राचार पाठ्यक्रम रात्रि कक्षाएं, सुबह शाम की अंशकालीन कक्षायें विचार गोष्ठियां आदि से अपनी योग्यताओं में वृद्धि कीजिये। लिपिक अपनी टाइप की गति बढ़ा सकते हैं, आशुलिपि सीख सकते हैं। ये वृद्धि की गई योग्यताएँ, आपके व्यावसायिक संस्थान में जब भी उच्च पदों की वृद्धि होगी या नये पदों का सृजन होगा आपको एक दम लाभप्रद सिद्ध होंगी। इस सम्बन्ध में तनिक भी देर न कीजिये।

चुनौतियों को स्वीकार कीजिये

राजस्थानी मे एक कहावत है कि घर पर रह कर आधी रोटी खाना स्वीकार है पर पूरी रोटी खाने के लिए घर छोड कर बाहर नहीं जायेंगे। इसी को यो कहा जा सकता है कि वे खतरो को भेलने के लिए तैयार नही हैं। ऐसे व्यक्ति प्रगति नही कर सकते। अपनी व्यावसायिक प्रगति के लिए ज्योही अवसर मिले, परिवतन के लिए तयार रहिए। भारत मे प्राय ३०-३५ वष की उम्र तक व्यक्ति परिवतन कर लेते हैं। इसके बाद के विचारो मे दृढ हो जाते हैं। फलत वे एक स्थान पर रह कर काम करना चाहते हैं। इस सम्बध मे एक सावधानी बतना चाहिए कि परिवतन करने के पूव नया काम मिल जाने का पूरा पूरा विश्वास कर लिया जाना चाहिए।

परिवतनशीलता

किन्ही विचारो पर दृढ मत रखिये। परिस्थितियो के अनुसार अपने को ढालिये, समय के अनुसार बदलिये। नई परिस्थितियो मे समायोजन करने के लिए आपके विचारो मे भी परिवतन आवश्यक हो सकता है।

प्रभावी अभिव्यक्ति एव व्यक्तित्व

व्यवसाय म सफलता के लिए आपकी अभिव्यक्ति का भी महत्वपूण स्थान है। कई बार गुणो वाले व्यक्ति बिना प्रभावी अभिव्यक्ति के भी शीप स्थान पर पहुँच जाते हैं। पर शीप स्थान पर उनके पहुँचने की प्रक्रिया लम्बी कष्ट प्रद व सघप मय रही हो यह सघपशील प्रक्रिया उनको पुरुप बनाती है, उनका दृढ चरित्र प्रस्तुत करती है। पर प्रभाव ही सभी कुछ है ऐसा भी किसी को नही मान लेना चाहिए।

भाग्य के भरोसे न रहिये

भारत मे व्यक्ति भाग्य पर बहुत विश्वास करते हैं। उनका विश्वास है कि जो कुछ मिलना है, वह तो पहले से ही निश्चित है हम उसमे कुछ भी परिवर्तन नही कर सकते ऐसे व्यक्ति कोई काम करना पसद नही करते तथा अपने प्रयत्नो म शिथिलता ले आते हैं, पर ऐसा करना प्रशसनीय नही है। इस विश्वास को छोडिये तथा प्रयत्नशील एव उद्यमी बन जाइये। भगवान पर विश्वास कीजिये एक दिन ऐसा आयेगा कि सफलता की वरमाला आपके गले मे होगी।

••

पदोन्नति कैसे हो ?

••

क्या आप पदोन्नति की आशा करते हैं ? पदोन्नति न होने से क्या आप निराश हो चुके हैं ? जा व्यक्ति इस प्रकार सोचते हैं, उन्हें काय के सम्बन्ध मे इस कठोर सत्य को जानना चाहिये कि पदोन्नति का आशा करने मात्र से ही कभी किसी की पदोन्नति नही हो सकती । इसी के समान वजनदार एक दूसरा कारण है कि काय के हित मे पदोन्नति होनी चाहिये । उदाहरण के लिये मान लीजिये किसी कम्पनी मे एक बिजनेस मनेजर की जगह खाली है कई व्यक्ति उस पर प्राप्ति की आशा करते हैं पर मालिक किसी एक हो को तो उस पद पर पदोन्नत कर सकता है ।

चयन ऐसे व्यक्ति का करना चाहिये जो अपने कार्यों के लिये पुरस्कार का ही अधिकारी नही है वरन् जो सर्वाधिक योग्य है तथा कुशलता मे व्यवसाय का सचालन व नियन्त्रण कर सकता है । पदोन्नति के लिये आप स्वय सोचिये कि जो काय आपको मिलने वाला है क्या आप उसके लिये तयार हैं ? क्या आप उसके लिये योग्य हैं ? वतमान काम में आपकी कुशलता ही स्पष्ट करेगी कि आप अगले काय के लिए तैयार हो गय हैं । सोचना यह चाहिये कि जो काम हाथ में है उसे सर्वाधिक कुशलता से तो करे ही साथ ही अगले काय के भार को वहन करने की कुशलता का विकास किया जाय । आप को आने वाली उच्च जिम्मेदारी को निभाने के लिये अपना चरित्र व्यक्तित्व व अन्य योग्यताओं का विकास करना चाहिये ।

एसी चीजों से जो स्पष्ट दीख सके अपना कार्य आरंभ कीजिये। अपने सम्बंधों पर ध्यान दीजिये। सदैव स्फूर्त एवं स्वच्छ रहिये। हो सकता है कि आपका वर्तमान व्यवसाय गंदा हो, उपयुक्त न हो, काम की स्थितियाँ ऐसी हों कि अधिक समय तक साफ नहीं रह सकते फिर भी साफ स्वच्छ रहने का भरसक प्रयत्न कीजिये। लापरवाही की आदत छोड़िये तथा कार्यों की स्थितियों का दोष मत दीजिये। आप कहीं भी हों उपयुक्त स्वच्छ वेश पहनिये कपड़े साफ धुले हों। ध्यान रखिये कि पाजामा या धोती के साथ बुशर्ट न पहनलें। धोती या पाजामे के साथ कुर्ता पहनिये।

व्यवहार मधुर कीजिये। किसी की मदद के लिये तत्पर रहिये। अतिरिक्त नई जिम्मेदारी या काम को प्रसन्नता से स्वीकार कीजिये। जो काम आप कर सकें या न कर सकें, उसके लिये पूछे जाने पर ठोस कारण सहित तैयार रहिये।

अपने मालिक से सदैव हाँ कह कर बात कीजिये। नहीं का जितना कम प्रयोग हो सके अच्छा है। जिन बातों का तत्काल जानने की आवश्यकता है उन्हें जानिये। एसी स्थिति में आपका दृष्टिकोण ही महत्वपूर्ण है। मान लीजिये मालिक के पास और करने के लिये काम आ गया है और वह आपसे उस काम को करवाना चाहता है ऐसी स्थिति में मालिक कहेगा कि आपका साथी अन्य कार्यों में व्यस्त है उसके पास समय नहीं है, यह काम आप कर दीजिये। यद्यपि स्थिति इसके विपरीत है कि साथी उस काम में दक्ष नहीं है पर मालिक इस बात को कहना नहीं चाहता है। ऐसे समय आप ऐसा न कहिये कि यह काम मेरा नहीं है। आप कहिये मैं प्रयत्न करूँगा और उस काम को अधिक से अधिक अच्छा करने का प्रयत्न कीजिये।

पदोन्नति के अवसर प्रायः प्रशिक्षण से प्रभावित होते हैं। आगे आने वाले काम के लिये आप अपने को तैयार कीजिये। आवश्यक विषयों का ज्ञान रात्रि शालाओं में पढ़ कर या पत्राचार

पाठयक्रम के माध्यम से बढाइये, अपने क्षेत्र की पुस्तकें पढिये, पुस्तको के माध्यम से आप अपनी क्षमता एव व्यक्तित्व का विकास कीजिये। आगे के व्यवसाय में लगे व्यक्तियो से मिलिये जुलिये, उनके काम करने का ढग देखिये, उनसे बात चीत कीजिये ऐसा करने से आपके स देहो का निवारण होगा एव ज्ञान मे वद्धि होगी। उनकी तरह सोचये तथा काम कीजिये।

साथ ही साथ एक साथी का तयार कीजिये जो आपका काम सम्भाल सके। अपना काम कौन करेगा ? इस समस्या का हल भी आप अपने मालिक को सुझा दीजिये अपने उद्देश्य निश्चित कीजिये मालिक की बातचीत मे परिवतन का ध्यान रखिये अपने से जो व्यक्ति ऊचे पदो पर काय कर रहे हैं, अपनी पदोन्नति मे उनकी राय बहुत महत्व रखती है। केवल समस्याय ही प्रस्तुत न कीजिये वरन् उनका हल भी सुझाये। हर व्यक्ति की अपनी अपनी समस्यायें कठिनाइया होती हैं। सफलता के शिखर पर पहुचने के लिये कठिनाइयो का आगमन बहुत आवश्यक है।

सभी व्यक्ति जरुरत के समय राय लेते हैं। जब आप अपने मालिक के पास पहुचते हैं और कठिनाइया बताते ह तो उनका सम्भावित हल भी बताइये या कोई विचार ही प्रस्तुत कीजिये जिन पर हल सोचते समय विचार किया जासके। उस दिशा का सकेत कीजिये जिधर हल मिलने की सम्भावना है। सम्भवित उत्तरों से परिचित हो जाइये अपने अनुभव जितने अधिक बढा सकें बढाइये लम्बी सेवा काल की अपेक्षा विभिन क्षेत्रो से अनुभव बढाइये। अपने दनिक कायक्षेत्र के बाहर भी यदि कोई काम करना पडे तो उस काम का स्वागत कीजिये। इससे आप उस काम के बारे मे भी ज्ञान प्राप्त करेंगे जिसे दूसरे व्यक्ति कर रहे हैं।

समय समय पर भिन भिन प्रकृति वाले कामो को भी कीजिये। सम्पूण काय के पूर्ण रूप को समझिये आपका काम किस

प्रकार साथी लोगो के काम से तालमेल बिठाता है, इसकी रूप रेखा भी अपने दिमाग मे बना लीजिए। अपने से ऊचे पदो पर काम कर रहे व्यक्तियो को अनुभव होने दीजिए कि आपका काम किस प्रकार सम्पूर्ण काय पर प्रभाव डाल सकता है ? और आपके काय का सम्पूर्ण काय मे क्या योगदान है ?

अपने हाथ मे अपनी कल्पना का प्रयोग कीजिए। सदव काय को अच्छे तरीको से करने की ओर देखिए। आप जो सुधार लाना चाहते हैं उसे व्यवहार कुशलता एव सावधानी के साथ काम मे लाइये। सवप्रथम पक्ष विपक्ष सभी रूपा पर सोच विचार कर अपने आपको स तुष्ट कर लीजिए। तथा यह भी देख लीजिए कि आपके विचार व्यावहारिक है ? तब उन पर आवश्यकता के समय उनमे परिवतन कर लेने के विचार से काय कीजिए। जितने मौलिक एव अ य विचार आपके होगे, आपको उसी गति से मालिक के पास जाना होगा। परिवतन के अपने प्रस्तावो पर जितने प्रश्न या आपत्तिया आप सोच सकते हैं उनके उत्तर को आप पूव ही सोच लीजिये। आप यह मानकर चलिये कि मालिक आपसे प्रश्न पूछेगा ही जब कभी कोई खास प्रकार की बात आपके दिमाग मे आये तभी मालिक के पास जाइये। अपने विचारा या प्रस्तावा से मालिक सहमत नही है या उन पर काय नही हो पाता है तो भी निराश होने की आवश्यकता नही है।

प्रत्येक व्यक्ति जो अपने काम मे सफलता एव पदोन्नति प्राप्त करता है उसमे महत्वपूर्ण गुण दीख पडते ह। प्रथम है फल प्राप्त करने की योग्यता। कठोर एव निर तर काम करने वाले भी कई व्यक्ति पदोनति प्राप्त नही कर सकते हैं और वे अपनी स्थिति पर दु खी हैं। पर फिर भी आप निराश न होइये। यद्यपि पारिश्रामिक कम ही मिलता है ता भी व काय म व्यस्त रहते हैं। ऐसा प्राय काय भी अपूर्ण क्षमता से होता है। कारण कई हो सकते ह। सम्भव

है कि वे मुख्य बिन्दु पर अपना ध्यान केन्द्रित न कर पाते हो। कई ऐसा भी देखा गया है कि काय करने के लिए वे अपनी टेबिल साफ किया करते हैं, पर काम नही कर पाते।

एक व्यक्ति जिसे अपने काय मे अभूतपव सफलता मिलने वाली है, सम्भव है शीघ्र पदोन्नति प्राप्त करलें। वह कठिनाइयो एव आवश्यक बिन्दुओ पर अपना ध्यान केन्द्रित करता है। वह उन आदमियो मे से नही है जो यह स्वीकार करते हैं कि कठिनाइयो के कारण उन्हें सफलता न मिल सकी। इसके विपरीत वह अपने द्वारा किये जाने वाले काय मे दृढ निश्चय से लगा रहता है, सामान्य बुद्धि का प्रयोग करता है और निरन्तर अध्यवसायी बना रहता है। यदि कभी वह समस्याओ क हल प्राप्त न भी कर सके तो उसके विचार सामान्य व्यक्तियो से भिन्न मिलेंगे।

दूसरा महत्वपूण गुण है कमचारियो का अपने कार्य के प्रति दृष्टिकोण। बहुत कम व्यक्ति ऐसे हैं जो अपनी उन स्थितियो के बारे में सोच विचार करते है जिनमे उनको काम करना होता है। कभी वे कहते है कि बस व कार्यालय के समय मे तालमेल नही बठता है, भोजन शाला मे अमुक अमुक कमियां हैं अतिरिक्त समय मे काम करना असन्तोषजनक है, अवकाश के दिन बारी बारी से काम करना अच्छा नही, आदि आदि।

इन सभी बिन्दुओ पर उचित व उचित स्थान पर विचार किया जाना चाहिए। पर केवल आप पर ही मालिक का ध्यान केन्द्रित हो जाय और पदोन्नति प्राप्त करले इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अन्य बातो पर भी ध्यान दें। मालिक का अच्छा उत्पादन करने के लिए उपभोक्ताओ को अधिक सन्तोष देने के लिए कीमतें घटा कर अधिक बिक्री के लिए, अपने व्यवसाय का पुनगठन करने के लिए सुझाव [illegible] । व्यवसाय की समस्याओ एव उसकी

प्रकार साथी लोगो के काम से तालमेल बिठाता है, इसकी रूप रेखा भी अपने दिमाग मे बना लीजिए। अपने से ऊचे पदो पर काम कर रहे व्यक्तियो को अनुभव होने दीजिए कि आपका काम किस प्रकार सम्पूण काय पर प्रभाव डाल सकता है ? और आपके काय का सम्पूण काय मे क्या योगदान है ?

अपने हाथ मे अपनी कल्पना का प्रयोग कीजिए। सदव का को अच्छे तरीको से करने की ओर देखिए। आप जो सुधार लान चाहते हैं उसे व्यवहार कुशलता एव सावधानी के साथ काम लाइये। सवप्रथम पक्ष विपक्ष सभी रूपा पर सोच विचार कर अप आपको स तुष्ट कर लीजिए। तथा यह भी देख लीजिए कि आप विचार व्यावहारिक हैं ? तब उन पर आवश्यकता के समय उन परिवतन कर लेने के विचार से काय कीजिए। जितने मौलिक ए अ य विचार आपके होगे, आपको उसी गति से मालिक के पा जाना होगा। परिवतन के अपने प्रस्तावो पर जितने प्रश्न र आपत्तिया आप सोच सकते हैं उनके उत्तर को आप पूव ही सो लीजिये। आप यह मानकर चलिये कि मालिक आपसे प्रश्न पूछे ही जब कभी कोई खास प्रकार की बात आपके दिमाग म आ तभी मालिक क पास जाइये। अपने विचारा या प्रस्तावा से मालि सहमत नही है या उन पर काय नही हा पाता है, तो भी निरा होने की आवश्यकता नही है।

प्रत्येक व्यक्ति जो अपने काम मे सफलता एव पदोन्नति प्रा करता है उसमे महत्वपूण गुण दीख पडते है। प्रथम है फल प्रा करन की योग्यता। कठोर एव निर तर काम करने वाले भी व व्यक्ति पदोन्नति प्राप्त नही कर सकत हैं और व अपनी स्थिति दु खी हैं। पर फिर भी आप निराश न होइये। यद्यपि पारिश्रमि कम ही मिलता है ता भी वे काय म व्यस्त रहते हैं। ऐसा प्रा काय भी सपूण क्षमता से होता है। कारण कई हो सकते ह। सम्

उन्नति पर व्यावहारिक प्रश्न पूछिए। जो कल्पनायें आप करते हैं, कोई दुख नहीं है यदि उन पर कोई काय न भी किया जा सके। मालिक अपने व्यवसाय की भावी उन्नति उसके बारे में टीका टिप्पणी, रचनात्मक सुझाव के बारे में तत्परता से सुनते हैं। यह दुख की बात है कि मालिक कर्मचारियों के दृष्टिकोण से बहुत कम सोचते हैं, उनके दृष्टिकोण में साम्य नहीं होता है। जब वे राय रखते हैं तो कर्मचारियों की तत्काल पदोन्नति हो जाती है। मालिक यह चाहता है कि जिस प्रकार वह स्वयं व्यवसाय में रुचि लेता है अन्य कर्मचारी भी उसी गति से रुचि लें। अपने काम में पदोन्नति प्राप्त करने के लिए नीचे लिखी बातों पर ध्यान दीजिए —

१ अगला काम करने की आपकी योग्यता भी उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि आपकी कुशलता वर्तमान काम करने में है।

२ अगले काम के लिए अपनी क्षमता का विकास कीजिए, प्रदर्शित कीजिए व अपने को तैयार कीजिए।

३ स्वच्छ पोशाक पहनिए, साफ स्वच्छ एवं स्फूर्ति रहिए।

४ अतिरिक्त काम करने की इच्छा व्यक्त कीजिए।

५ अपने काम के लिए, यदि सम्भव हो तो किसी को तैयार कीजिए उसे जानकारी दीजिए पर उसे जानकारी देने का मन्तव्य न बताइये।

६ समस्याय नहीं हल खोजिए विभिन्न प्रकार के अनुभव प्राप्त कीजिए।

७ यह जानिए कि अन्य विभाग क्या करते हैं ? तथा कैसे उनका समन्वय होता है ?

८ सुधरे हुए तरीकों से काम हो सके, इसके लिए अपनी कल्पना